

༄།།བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་།།

*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

|              |           |                    |           |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|
| <b>Work:</b> | W8LS77424 | <b>ImageGroup:</b> | I8LS77426 |
| <b>LCCN:</b> | n/a       | <b>ISBN:</b>       | n/a       |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Title:</b>                | ནང་ཚོས་དང་རིགས་ལམ།    འཛིན་གྲ་བརྒྱད་པའི་སྟོབ་དེབ།<br>nang chos dang rigs lam/ 'dzin grwa brgyad pa'i slob deb/                             |
| <b>Author:</b>               | n/a  |
| <b>Descriptor:</b>           | Digital images of the text are made available through the kind support of Great Enlightenment Buddhist Institute Society (GEBIS) in Canada |
| <b>Original Publication:</b> | n/a;n/a  |
| <b>Place:</b>                | Dharamsala   |
| <b>Publisher:</b>            | shes rig par khang /   |
| <b>Date:</b>                 | 1994   |
| <b>Volume:</b>               | 1  |
| <b>Total Volumes:</b>        | 1  |
| <b>TBRC Pages:</b>           | 2  |
| <b>Introductory Pages:</b>   | n/a  |
| <b>Text Pages:</b>           | n/a  |
| <b>Scanning Information:</b> | Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor<br>Cambridge, MA 02138.                                     |



འཇིན་གྱ་བརྒྱད་པའི་སློབ་དེབ།

ནང་ཆོས་དང་རིགས་ལམ།

ཕྱི་མཁའ་

Buddhist Philosophy and Dialectics

Reader VIII Part III



འཇིན་གྱི་བརྒྱད་པའི་སློབ་དེ་བ།

ནང་ཚུལ་དང་རིགས་ལམ།

Buddhist Philosophy and Dialectics

Reader VIII Part III

བོད་གཞུང་གི་མཁས་རིག་ཚུལ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཚན་ནས་གཏན་འཁེབས་བྱས་ཏེ་  
མཁས་རིག་པར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྲུན།

༡༩༩༣ ལྟོ་འཕྱུར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ་བྱས།

འཛིན་གྱི་བརྒྱུད་པ།

ནང་ཚུལ་དང་རིགས་ལམ།

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་བྱེད་པོ།

རིམ་སྒྲིག་བཟང་བསྟན་འཛིན།

མིང་གཞིའི་ཉམས་ཞིབ་དང་བདམས་བསྒྲིགས་བྱེད་མཁན།

འཛིགས་མེད་སྒྲིག་པོ།

ཞུ་དག་གཏོང་མཁན།

འཛིགས་མེད་སྒྲིག་པོ།      ཉོར་གཙང་འཛིགས་མེད།

དེབ་ཀྱི་མདུན་ཤོག་དང་ནང་ངོས་རིམ་འབྲི་མཁན།

བསྟན་དོན།

བསྒྱུར་ཞིབ་དང་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན།

ཤེས་རིག་སློབ་དེབ་བསྒྱུར་ཞིབ་ཚུགས་རྒྱུང་།

ཀམ་ཕུ་ཏར་ནང་པར་ཅ་སྒྲིག་མཁན།

རྩ་ས་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཆེ་བ།

༡༩༩༣ ལྟོ་འཕྱུར་གཞིའི་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྒྲིག་པ།

དཔར་སྐྱོན་མེད་སྒྲིག་གསུམ་པའི་གསལ་བཤད།

¶ དལ་མ་ཤེས་རིག་ཚོམ་སྒྲིག་རྩེ་ཚོན་ནས། སློབ་དེབ་ཚོགས་ཆུང་གིས་བསྐྱར་ཞིབ་མེད་སྒྲིག་གིས་པ་དང་། བདམས་བསྒྲིགས་ཀྱིས་པའི་འཛིན་གྲུག་པ་དང་། བདུན་པ། བརྒྱད་པ། བཅས་ཀྱི་ཡོད་ཡིག་སློབ་དེབ་རྣམས་ལ་ཁྱུ་སྒྲིག་དག་དང་། འདྲ་པར་རྩོད་ལོག་འབྲུགས་པ་རྣམས་གོ་རིམ་བཞིན་སྒྲིག་ནས་བསྐྱར་དུ་དཔར་འགྲེམས་བསྒྲིག་པ་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡ ལ།

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་ལུས་ཕྱེད་པོ།

ཤུག་འཛིན་གྱི་ཕྱོད་པར་རིག་འཛིན།

ཞུ་དག་གཞིང་མཁའ།

སེམ་པའི་སློབ་དཔེ་བྱམས་པ་ཚོས་གྲགས། བཀྲིས་དོན་གྱལ། འཛིགས་མེད་ལྷོ་ལྷོས།

ཀམ་པུ་ཏར་ནང་མཐའ་མའི་པར་ཚ་སྒྲིག་མཁའ།

ད་ས་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ལས་ཕྱེད་འཛིགས་མེད་ཚེ་རིང་དང་བཀྲིས་དོན་གྱལ།

༡༩༩༥ ལོར་ཡོད་གཞི་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱར།



བོད་གཞི་རྒྱུ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས།

DEPARTMENT OF EDUCATION

Central Tibetan Administration  
of His Holiness The Dalai Lama

## ཆེད་བསྐྱབས།

འདི་ག་ཤེས་རིག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་འཕན་ཁུར་འོག་ད་ལམ་འབྲིང་ཤིང་ཤིང་སློབ་  
གྲུ་སྒྲིང་ཡིག་དང་། ལྷུ་ལ་རབས། ཆོས་འབྲུང་། རྣང་ཆོས་རིགས་ལམ་བཅས་ཀྱི་  
སློབ་དེབ་ཁག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ་ཟིན་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཕྱི་སློབ་དུས་ནས་  
བརྒྱུད་སློབ་ཁྲིད་དངོས་གཞི་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ལྗོངས་པ་ལྟ་ན། སློབ་མཁོང་ས་ལྟུང་བས་  
མགོ་ཆེན་པོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་པོ་འདོད་སྤོངས་དོན། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་བོད་དཔེ་རྒྱུ་པ་  
དང་། སློབ་ཕྲག་སོ་སོ་ནས་རང་རང་གི་ཁུར་དུ་འབྲི་བའི་ལས་འཕན་ལ་སྒྲུང་རྒྱུ་དོན་  
ཡིངས་སུ་མ་སོང་བར་སློབ་དེབ་འདི་དག་བརྒྱུད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིང་ཡིག་དང་།  
ལོ་རྒྱུ་ས། རྣང་ཆོས་བཅས་ལ་ཁྲིད་སྤྱོད་གཟུང་ནན་དཔོན་པོའི་འབྲོང་སྒྲུལ་ལྟ་ལྟ་ཡིན།

ད་ལམ་ཐེངས་གཉིས་པའི་སློབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་འབྲེལ་ཡོད་  
མཁས་པ་དང་། སློབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་རྒྱུད་གི་ཆོགས་མི། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་  
དཔེ་རྒྱུ་པ་བཅས་ནས་མཐུན་འབྲུར་དང་། ཐུགས་ཁུར་ཆེ་བཞིས་གནང་བར་འདི་  
ནས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྟ་ལྟ་བཅས། བོད་གཞི་རྒྱུ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣  
ལོ་ ༡༡ ཆེས་ ༡༥ ལོ།

# དཀར་ཆག

|                   |   |
|-------------------|---|
| སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།   | བཟླ་བ་བསྐྱེད་པ་གསུམ་དང་། རྗེ་བྱེད་<br>ཟླ་བ་གསུམ་།.....༡               |
| སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ།  | སྒྲིབ་པ་གྲིང་མ་གཞག (ཀ).....༡༣   |
| སྒྲིབ་ཚན་གསུམ་པ།  | སེམས་བྱུང་། (ཁ).....༡༥  |
| སྒྲིབ་ཚན་བཞི་པ།   | སེམས་བྱུང་གི་ནང་གསེས་<br>ཉེ་ཉེན་ཉི་ཤུ། (ག).....༢༠                     |
| སྒྲིབ་ཚན་ལྔ་པ།    | བྱེད་པ་སྒྲིབ་དང་མདོ་ཟླ་བ་།.....༢༧                                     |
| སྒྲིབ་ཚན་དྲུག་པ།  | སེམས་ཅམ་པ།.....༣༣   |
| སྒྲིབ་ཚན་བདུན་པ།  | དབྱུང་པ།.....༣༩   |
| སྒྲིབ་ཚན་བརྒྱད་པ། | མོད་དྲུང་ར་བའི་ནང་པའི་ཆོས་དང་།<br>དེའི་འབྱུང་ཁངས་མདོར་བསྐྱེད་།.....༤༧ |





སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།  
བརྗོད་བྱ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་།  
རྗོད་བྱེད་ཐེ་སྒྲོད་གསུམ།

རྗོད་བྱེད་ཐེ་སྒྲོད་གསུམ་ནི། མདོ་ཐེ་ཐེ་སྒྲོད། འདུལ་བའི་  
ཐེ་སྒྲོད། མདོ་ན་པའི་ཐེ་སྒྲོད་བཅས་གསུམ་ལ་བེར་བ་ཡིན། དེ་དག་ནི་  
སྒྲིན་པ་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རང་ཅག་ལུས་ཅན་འགྲོ་བ་  
མཐའ་དག་ལས་ཉོན་གཉིས་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་གཙོ་བོ་འདོད་  
ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་ལྷག་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱུ་བྱིས་  
དཔུལ་བ། ཡི་དྲགས། དུད་འགྲོ་སྤེངས་འགྲོ་གསུམ་དང་། ལྷ་དང་།  
མི། ལྷ་མ་ཡིན་ཏེ་བདེ་འགྲོ་གསུམ་བཅས་མདོར་ན་ཁམས་གསུམ་  
འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་སྤྱོད་གན་འཆི་དང་། ཚ་གྲང་བཀྱས་སྒྲིམ་གྱི་  
མནར་གཅོད་བཟོད་སྒྲགས་མེད་པ་མཉམས་དང་སྤྱོད་བཞིན་པ་འདི་ལས་  
གྲོལ་བའི་ཐབས་སུ་དུག་གསུམ་སྤོང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་གཟིགས་ཏེ་  
འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉོན་པོར་ཚོས་ཡུང་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྤོང་། ཞེ་སྤང་གི་

གཉེན་པོར་ཚས་ཕྱང་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་།   གདི་ལུག་གི་གཉེན་པོར་ཚས་  
ཕྱང་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་།   དུག་གསུམ་ཆ་མཉམ་པའི་གཉེན་པོར་ཚས་ཕྱང་  
ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་བཅས་ཚས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གསུངས་ཤིང་།  
དེ་དག་བསྟུན།

མདོ་སྡེ་དབྱངས་བསྟན་ལུང་བསྟན་དང་།

ཆིགས་བཅད་ཆེད་བརྗོད་རྟོགས་བརྗོད་དང་།

སློང་གཞི་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་དང་།

སྒྲིམ་རབས་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པའི་སྡེ།

མད་བྱུང་གདན་ལ་ཕབ་པ་སྡེ།

དེ་ལྟར་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་གསུངས།

ཞེས་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་དང་།   ཡང་སློང་གཞི་གཙོ་ལམ་ར་  
བཞི་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་གསུང་རབ་ཡན་ལག་དག་དང་།   དེ་ཡང་བསྟུན་  
གོང་གི་སྡེ་སྟོང་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འདུས་ཏེ།   མདོ་སྡེའི་སྡེ།   དབྱངས་  
ཀྱིས་བསྟན་པའི་སྡེ།   ལུང་དུ་བསྟན་པའི་སྡེ།   ཆིགས་སྟུ་བཅད་པའི་སྡེ།  
ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་སྡེ་དང་ལྟ་ནི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོང་དང་།  
མད་བྱུང་བ་དང་།   ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པའི་སྡེ་གཉིས་ནི་བྱང་སེམས་ཀྱི་  
མདོའི་སྡེ་སྟོང་དང་།   གཙོ་བོ་སློང་གཞིའི་སྡེ་དང་།   ལམ་ར་རྟོགས་བརྗོད་

དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ། སྤྱི་པ་རབས་ཀྱི་སྤྱི་བཞི་ནི་འདུལ་བའི་སྤྱི་སྟོང་།  
གཏན་ལ་ཐབ་པར་བསྟན་པའི་སྤྱི་ནི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀའི་མངོན་  
པའི་སྤྱི་སྟོང་དོ།

དེ་ལྟར་སྤྱི་སྟོང་གསུམ་དུ་འཛོག་པའི་སྤྱི་མཚན་ལའང་།

༡ སྤང་བྱའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་སྤྱི་མཚན་གསུམ།

༢ བསྐབ་བྱའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་སྤྱི་མཚན་གསུམ།

༣ ཤེས་བྱ་ལ་ལྟོས་པའི་སྤྱི་མཚན་གསུམ་བཅས་དག་ཡོད།

དེའི་དང་པོ་གསུམ་ནི། ཐེ་ཚོམ་ཉི་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་གཉིན་པོར་མདོ་  
སྤའི་སྤྱི་སྟོང་དང་གཅིག །མཐའ་གཉིས་ལ་སྦྱར་བའི་ཉི་བའི་ཉོན་མོངས་  
པའི་གཉིན་པོར་འདུལ་བའི་སྤྱི་སྟོང་དང་གཉིས། རང་གི་ལྟ་བ་མཚན་དུ་  
འཛོན་པའི་ཉི་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་གཉིན་པོར་མངོན་པའི་སྤྱི་སྟོང་བཅས་  
གསུམ་པལ་གྱི།

སྤྱི་མཚན་བར་བ་གསུམ་ནི། བསྐབ་པ་གསུམ་བཅོད་བྱར་བྱས་  
པའི་ཆ་ནས་མདོ་སྤའི་སྤྱི་སྟོང་དང་གཅིག །རྒྱལ་ཁྲིམས་དང་དྲིང་དེ་  
འཛོན་གྱི་བསྐབ་པ་གཉིས་བསྐབ་པའི་ཕྱིར་དུ་འདུལ་བའི་སྤྱི་སྟོང་དང་  
གཉིས། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐབ་པ་བསྐབ་པའི་ཕྱིར་དུ་མངོན་པའི་སྤྱི་སྟོང་དེ་  
སྤྱི་མཚན་དེ་གསུམ་ལ་བདེན་ནས་སྤྱི་སྟོང་གསུམ་དུ་འཛོག །

གྱུ་མཚན་ཐ་མ་གསུམ་ནི།    ཚེས་དང་དོན་བཤད་པའི་ཕྱིར་  
 མདོ་མེའི་མེ་སྒྲོང་དང་གཅིག    །ཚེས་དང་དོན་གྲུབ་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་  
 འདུལ་བའི་མེ་སྒྲོང་དང་གཉིས།    ཚེས་དང་དོན་འབྲེལ་བའི་གདམ་ལ་  
 མཁས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མངོན་པའི་མེ་སྒྲོང་བཙས་འཛེག་པ་ཡིན།    དེ་  
 ལྟ་བུའི་གྱུ་མཚན་དགའི་སྒྲོ་ནས་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐབས་ཤེས་  
 གྱི་གནད་སྟོན་པ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་མེ་སྒྲོང་གསུམ་དུ་བསྐྱས་  
 པ་ཡིན།    འདི་དག་གི་ཚུལ་ཇི་བཞིན་མཁྱེན་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
 གཞུང་གཞན་དང་།    ལེགས་བཤད་སྟོ་གསར་མིག་འབྱེད་སོགས་སུ་  
 གཟིགས་པར་བྱུང།།

དེ་ལྟར་མེ་སྒྲོང་གསུམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་ལྷག་པ་  
 ཚུལ་བྱིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་།    ལྷག་པ་དྲིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ།  
 ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་བཙས་གསུམ་དངོས་སམ་དེའི་ཉམས་ལེན་  
 རང་དུ་འདུ།    སེམས་ཕྱི་རྣམས་ཀྱི་གཡོང་བ་ཞི་བའི་ཐབས་སུ་ཚུལ་བྱིམས་  
 ཀྱི་བསྐྱབ་པ།    རང་གི་གཡོང་བ་ཞི་བའི་ཐབས་སུ་དྲིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་  
 པ།    རྣམ་དོག་གི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཅུ་བ་ནས་འབྱིན་པའི་ཐབས་སུ་  
 ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུངས།    དེ་ཡང་དཔེར་ན།    ཤེས་རབ་ཀྱི་  
 བསྐྱབ་པ་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་ལྷོན་གིང་གཙོད་བྱེད་སྟེ་རེ་དང་འདུ།    དྲིང་ངེ་

འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་ཤིང་མཁན་གྱི་དཔུང་པ་བཏན་པོ་དང་འདྲ། ཚུལ་  
ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་ཤིང་མཁན་གྱི་ལྷས་སྟོབས་མ་ཉམས་པར་གནས་པ་  
དང་འདྲ་བ་ཡིན།

དེ་གསུམ་ལ་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་ཞེས་བཞེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་  
སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ནི་དངོས་བརྒྱད་  
གཉིས་ཀས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡན་པར་འགྱུར་བས་ལྷག་པ་དང་།  
བསྟན་པ་འདི་ལས་གཞན་པའི་ཕྱ་སྟེགས་པ་སོགས་ཀྱི་མེ་ལཱར་བསྟན་པ་ལ་  
སོགས་པའི་དཀའ་ཐུབ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ནི་དངོས་དང་བརྒྱད་  
ནས་རང་གཞན་ལ་གདུང་བར་འགྱུར་བས་དམན་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་དྲིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་ནི་འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཉོན་  
མོངས་པ་རྣམ་རྟོག་གི་གཉིན་པོར་འགྲོ་བས་མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་བདེ་བ་  
ཙམ་མ་ཟད་ཆེ་རབས་གཞན་དང་གཞན་དུ་འང་བདེ་བར་བྱིད་པ་དང་།  
ཐར་པའི་གོ་འཕང་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ཡང་འཕྲོབ་པར་བྱིད་པས་ལྷག་པ་དང་།  
ཕྱི་རྒྱལ་པ་སོགས་ཀྱི་དྲིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་ནི་འབྲས་བུ་ཇི་ཙམ་བཟང་ཡང་  
གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྷའི་གནས་སུ་སྟེ་རྒྱས་ཙམ་ལས་འཁོར་  
བའི་རྩ་བ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམ་རྟོག་གི་གཉིན་པོར་མི་འགྲོ་བས་དམན་པ་  
དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པས་པདག་

འཛིན་བཟ་ཆགས་དང་བཅས་པའི་སྒྲིབ་པ་མཐའ་དག་སེལ་བར་བྱེད་ནུས་  
 པས་ལྷག་པ་དང་། སྤྱི་རྒྱུ་པ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ཤེས་  
 རབ་ཀྱིས་ནི་གནས་ལུགས་མཐོང་བའི་སྒྲོ་ནས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་མི་  
 རུས་པས་དམན་པ་སྒྲི། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་  
 ཀྱི་བསྟུན་པ་ནི་གཞན་ལས་ལྷག་པ་ཡིན་པས་ལྷག་པའི་བསྟུན་པ་གསུམ་  
 ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།

འོ་ན་ལྷག་པའི་བསྟུན་པ་གསུམ་སོ་སོའི་དོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
 རམ་ཞེས། དེ་ལ་དང་པོ་ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྟུན་པ་ནི། བཅས་  
 རུང་གི་ལྟུང་བའི་ཉེས་དམིགས་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ནས་རང་གི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་  
 གྲོང་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ནི་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་སྒྲིབ་པའི་  
 གཞི་རྟེན་ཡིན་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱིང་པོ་  
 གནད་བསྟུས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ངོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་མི་དག་བརྩ་  
 གྲོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཞིར་བྱས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་  
 ཡོད་ཀྱང་རྟེན་གྱི་སྒྲོ་ནས་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་  
 ཚུལ་ཁྲིམས། གསང་ལྟགས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཅས་གསུམ་དུ་འདྲུབ་  
 ཡིན།

སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི།   གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་  
ལས་ཁྲོག་པའི་འདྲོད་པའི་སས་བསྐྱས་ཀྱི་ངེས་འབྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་ཞིག་ལ་  
ཟེར་བ་ཡིན།

བྱང་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི།   སྤྲོ་མ་བྱུལ་བ་སྤྲོས་དང་བཅས་  
པའི་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་གནས་མཐའ་དག་ལ་ཚུལ་  
བཞིན་དུ་སྤྲོ་བ་པར་ཁས་སྤངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཤིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།  
གསང་སྤྲོས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི།   སྤྲོ་མ་དཀྱིལ་ལའོར་ལྟ་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་  
ནས་དབང་དུ་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་བྱང་སེམས་ཀྱི་དམ་སྒྲོམ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྤྲུང་  
བ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

གཉིས་པ་ལྟག་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་ནི།   ཤིན་སྤྲུངས་  
ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲོ་རྣམས།   རང་གི་དམིགས་པ་ལ་འབད་མེད་ལྷན་གྱུ་བྱ་དུ་  
འཇུག་རྣམས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཞིག་ལ་ཟེར།   དེ་ཉིད་གོམས་པ་ལ་བཏོན་  
ནས་རིམ་གྱིས་བསམ་གཏན་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་གཞི་བསྐྱབ་པ་ནི་  
ཕྱི་ནང་ཐུན་མོང་བ་དང་།   ཡང་དེ་ཉིད་ངེས་འབྱུང་དང་།   བྱང་སེམས།  
ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སོགས་ཟིན་བྱེད་གྲོགས་ཐབས་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་  
པར་ལས་ཉན་རང་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་ས་ལམ་རིམ་གྱིས་བགྲོད་དེ་མཐར་  
གོམས་པ་ཡོངས་སུ་ཐོགས་པ་ན་བསམ་གཏན་པར་ཕྱིན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།



དེ་ལ་ངོ་བོའི་སྒྲིན་ནས་དབྱེ་ན། འཇིག་རྟེན་པའི་དྲིང་ངེ་འཇིན་དང་།  
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་དྲིང་ངེ་འཇིན་གཉིས་ཡོད།

གསུམ་པ་ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐབ་པ་ནི། ཞི་གནས་ཀྱི་ངང་  
ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་དཔུང་པ་བྱས་སྟོབས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་ཤིན་  
སྤངས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲིན་ནས་རང་ཡུལ་ལ་སོ་སོར་དཔྱེད་པར་བྱེད་པའི་  
ཤེས་རབ་ཅིག་ལ་ཟེམ། དེ་ཡང་བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་སེམས་ཅི་  
གཅིག་པའི་ངང་ནས་དཔུང་པ་བྱས་སྟོབས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་ཤིན་སྤངས་  
ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་རང་རྒྱུད་ལ་ནམ་སྒྲིམ་པ་ན་ཉོན་མོངས་མགོ་  
གནོན་ཀྱས་པའི་གཉིན་པོ་སྒྲིམ་པ་ཡིན། དེ་ཉིད་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་  
རྟོགས་པ་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡར་ཕྱིན་དུ་བྱུར་པ་ཡིན། སྤྱིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་  
བསྐབ་པ་ལ་དབྱེ་ན། དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཀྱན་རྫོབ་  
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་བར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
དང་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་གི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་  
རབ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་དོན་འཇོག་ཚུལ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་  
མཐའ་སྒྲིབ་ནམས་གདུལ་བུའི་སྒྲོ་ཚོད་དང་མཐུན་པའི་བཞིད་ཚུལ་ཕྱ་  
རགས་སྒྲིམ་ཀྱི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཡོད་ཀྱང་འོག་མ་འོག་མ་ནས་སྤངས་ན་  
གོང་མ་གོང་མ་ཤེས་སྒྲིབས་མཐར་དབྱུང་མ་ཐལ་འབྱུར་པའི་ལྷ་བ་རྟོགས་

པའི་ཐབས་ཤ་སྒྲུབ་ཡིན་པས་དེའི་ལུགས་ལ་སྤྲོད་ཞིའི་གྲུང་པ་མ་ལུས་  
པའི་ཆ་བ་བདེན་འཛིན་བཟུངས་དང་བཅས་པ་ཡིན་ལ། དེ་དྲུང་ནས་  
འབྱེན་བྱེད་ནི་དེ་དང་འཛིན་སྒྲུངས་དངོས་སུ་འགལ་བའི་བདག་མེད་  
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན།

དེ་འདྲའི་ལྟ་བ་གྲུང་ལ་སྤྱོད་བ་ལ། བདེན་འཛིན་གྱིས་འཛིན་  
ཚུལ་ལྟར་གྱི་དགག་བྱ་ལེགས་པར་ངོས་ཟིན་དགོས། དགག་བྱ་རགས་པ་  
ཙམ་ལས་ཕྱ་མོ་ངོས་མ་ཟིན་ན། དགག་བྱ་རགས་པ་ཙམ་ཁེགས་པ་མ་  
གཏོགས་དགག་བྱ་ཚོགས་པར་མི་ཁེགས་པས་དེས་ན་གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་  
གདན་ཆེགས་སོགས་དྲི་མ་མེད་པའི་རིགས་པ་ལ་བདེན་ནས་ཟབ་མོ་སྤྲོད་  
པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ངེས། དེ་ནས་དཔུང་འཛོག་གི་  
ཉམས་ལེན་གོང་མཐོར་སྤྲོད་བ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལེན་  
ཚུལ་ཡིན།

མདོར་ན། སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་འདི་ལ། རིགས་  
མི་གཙོ། རུས་མི་གཙོ། ལོངས་སྤྱོད་མི་གཙོ། ཟས་གོས་མི་གཙོ།  
མངའ་ཐང་མི་གཙོ་སྟེ་རིགས་ངན་འདྲེགས་མཁན་ཉི་ཤེས་འཁོར་གྱིས་ཀྱང་  
དག་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་བདེན་ནས་ཤུག་ཀྱི་ཚུལ་པོ་བཟང་ལྟ་  
སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རྐང་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་བའི་ལུལ་དམ་པར་གྱུར་པ་ཡིན་ན།

གདན་གྱི་བདེ་པ་འདོད་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟགས་  
 བསྟན་པ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་འབྲུག་གྱི་རང་རྒྱུད་ལ་སྤངས་ཏེ་གས་ཡོན་  
 ཏན་གྱིས་ཕྱག་པ་ཞིག་འབྲུང་བར་མཇེད་དུ་གསོལ།

### སྦྱོང་ཚན།

དང་པོ།      སྦྱོང་ཚན་ལ་བཟུངས་ནས་ལན་གྱིས།

༡      སྦྱོན་པ་བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ལུང་བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་སྦྱོང་  
 བཤང་དང་གང་གི་གཉེན་པོར་གསུངས་སམ།

༢      ཟླ་སྦྱོད་གསུམ་དུ་འཛོག་པའི་རྒྱ་མཚན་དགུ་གང་དང་གང་  
 ཡོན་ནམ།

གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །

ཐེག་པ།      ཆོས་ལུང་།      དེས་འབྲུང་།      གཞན་གཞོད་བཞི།  
 མཛེན་པ།      འདྲེགས།      སྦྱོང་ཚན།      ཉིང་དེ་འཛོམ།

གསུམ་པ།      རྟོགས་གཙོད་དྲི་བ།

༡      གསུང་རབ་ཡོན་ལག་བཅུ་གཉིས་ངོས་འཛོམ་པ་དང་།      དེ་  
 དག་ཟླ་སྦྱོད་གསུམ་དུ་བསྐྱུ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡོན་ནམ།

- ३ ཅེན་གྱི་སྒོ་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། ནང་གསེས་  
 སོ་སོའི་དོན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།  
 བཞི་པ། རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྲིས།  
 १ ཟླ་སྟོན་གསུམ་གྱི་བཟོད་པུ་ངོས་འཛིན་གྱིས། དེ་དག་དཔེ་  
 དོན་མཚུངས་ཚུལ་བྲིས།  
 ३ སངས་རྒྱས་གྱིས་གསུངས་པའི་བསྐྱབ་པ་ལ་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་  
 པ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་བྲིས།  
 ལྟ་པ། ཆེག་གནད་མཚན་འབྲེལ།  
 ཁམས་གསུམ། འདོད་ཁམས། གཞུགས་ཁམས། གཞུགས་མིང་  
 ཁམས་ཏེ་གསུམ།  
 ཉམས་ལིན། ལག་ལིན་བྱེད་པ། ཉམས་སུ་ལིན་པ།  
 སྟོན་ཤིང་། སྟེ་ཤིང་སྟེའི་མིང་།  
 ལྟ་པ། བཅས་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ།  
 ལྟ་ཆོགས། ལྟ་མང་པོ་འཛོམས་པའི་ཆོགས།  
 ཤིན་སྤངས། སེམས་བྱུང་བཅུ་གཅིག་གི་བྱས་ཤིག ལུས་  
 སེམས་དགེ་བ་ལ་བཞོལ་བདུལ་བའི་ལས་རུང་  
 ཞིང་གནས་ངན་ལིན་འཛོམས་པ།

|             |   |
|-------------|---|
| ལྷན་གྲུབ།   | འབད་མེད་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་པ།                     |
| ཐུན་མོང་།   | སོ་སོར་མ་ཡིན་པ་སྤྱི།                              |
| སྤངས་རྟོགས། | དྲི་མ་བྲལ་ཞིང་ཡོན་ཏན་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ།    ལས་       |
|             | ཉོན་གྱི་སྒྲིབ་པ་སྤངས་ཤིང་།    ཇི་སྟེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ |
|             | རྟོགས་པ།  |

# སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སློ་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ (༡)

སློ་རིག་གི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྡུས་བཤད་པ་ལས།      རིག་པ་  
 སློའི་མཚན་ཉིད།      གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད།      སློ་དང་  
 རིག་པ།      ཤེས་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་ཡིན།

སློ་ལ་ངོ་བོའི་སྒྲིན་སྒྲིན་དཔྱེན།

༡    མདོན་སྒྲུལ།                      ༢    རྒྱུ་དཔག                      ༣    བཅད་ཤེས།

༤    ཡིད་དཔྱོད།                      ༥    སྒྲུང་ལ་མ་ངེས།                      ༦    ཐེ་ཚོམ།

༧    ལོག་ཤེས་ཏེ་བདུན་ཡོད།

དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་དང་།      མཚན་གཞི་ནི།

རྟོག་པ་དང་བླ་ཞིང་མ་ལྟུལ་བའི་རིག་པ།      མདོན་སྒྲུལ་གྱི་མཚན་ཉིད།

མཚན་གཞི་ནི།      གཟུགས་འདྲིལ་མེད་ཤེས་ལྟ་བུའོ།

རང་གི་རྟོག་དུ་གྱུར་པའི་རྟོགས་ཡང་དག་བཞུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་

སྒྲིམ་པའི་རང་གི་གཞལ་ཕྱ་ཤོག་གྱུར་ལ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཞེན་རིག་། རྗེས་  
དཔག་གི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། སྒྲ་མི་དྲག་པར་རྟོགས་པའི་  
རྗེས་དཔག་ལྟ་བུའོ།།

རྟོགས་ཟིན་རྟོགས་པའི་ཚད་མིན་གྱི་རིག་པ། བཅད་ཤེས་ཀྱི་  
མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། ཨ་མ་འདས་ཟིན་པ་རྗེས་སྐྱེས་མ་དྲན་  
པའི་སློལ་བུའོ།།

མྱོང་བ་དང་རྟོན་རྟགས་ཡང་དག་གང་ལའང་མ་བརྟོན་པར་རང་  
ཡུལ་བདེན་པ་མཐའ་གཅིག་དྲུག་སར་དུ་ངེས་པའི་ཞེན་རིག་། ཡིད་  
དཔྱད་ཀྱི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། ལས་འབྲས་ལ་གོ་བ་རྟོན་པའི་  
ཐོས་ཕྱང་གི་ཤེས་རབ་ལྟ་བུའོ།།

རང་གི་འདུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་རང་མཚན་གསལ་བར་སྤང་ཡང་  
དེ་ལ་ངེས་པ་འདྲིན་མི་རྒྱས་པའི་རིག་པ། སྤང་ལ་མ་ངེས་ཀྱི་མཚན་  
ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། ཡིད་གཟུགས་མཛེས་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་དུས་  
ཀྱི་སྒྲིམ་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲ་འཛིན་ཉན་ཤེས་ལྟ་བུའོ།།

རང་ཡུལ་ལ་མཐའ་གཅིག་སྐྱེད་པའི་རིག་པ། ཐེ་ཚོམ་གྱི་  
མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། མུན་ཁྲུང་འདི་ན་རྒྱན་མ་ཡོད་དམ་མེད་  
སྟམ་པའི་སློལ་བུའོ།།

རང་གི་འཇུག་ཡུལ་ལ་འབྲུལ་པའི་རིག་པ། ལོག་གེས་ཀྱི་  
མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། མཁྱིས་ནད་ཅན་ལ་དུང་དཀར་སེར་  
པོར་སྒང་པའི་སྒོ་ལྟ་བུའོ།

ཡང་དེ་དག་བསྟུ་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན།

- ༡ ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་གེས་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ།
- ༢ ཉོག་པ་དང་ཉོག་མེད་ཀྱི་གེས་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ།
- ༣ འབྲུལ་གེས་དང་མ་འབྲུལ་པའི་གེས་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ།
- ༤ དཔང་གེས་དང་ཡིད་གེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ།
- ༥ སེལ་འཇུག་དང་། སྒྱུ་པ་འཇུག་གི་སྒོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ།
- ༦ སེམས་དང་སེམས་ཤུང་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་སྟེ་སྒོ་རིག་ཐམས་ཅད་  
གཉིས་ཚན་དུ་བསྟུས་དེ་བསྟན་པ་ལ་སྟེ་ཚན་དུག་དུ་དབྱེ་བ་ལས།  
དང་པོ་ནི། གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་པའི་རིག་པ། ཚད་མའི་མཚན་  
ཉིད། དཔེར་ན། བུམ་པ་འཛིན་པའི་མིག་གེས་སྐད་ཅིག་དང་པོ་ལྟ་བུ་  
དང་། གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་བ་མ་ཡིན་པའི་རིག་པ། ཚད་མིན་གྱི་གེས་  
པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། བུམ་པ་དྲན་པའི་དྲན་གེས་ལྟ་བུའོ།

གཉིས་པ་ནི། སྒྲ་དོན་འདྲིས་རུང་དུ་འཛིན་པའི་ཞེན་རིག་ཉོག་  
པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། བུམ་པ་འཛིན་པའི་ཉོག་པ་ལྟ་བུ་དང་།



དོན་གྱི་དང་མ་འདྲིས་པར་གསལ་སྒྲུང་ཅན་གྱི་རིག་པ། བུམ་པ་འཛིན་  
པའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་ལྟ་བུའོ།།

གསུམ་པ་ནི། རང་གི་སྒྲུང་ཡུལ་ལ་འབྱུལ་པའི་རིག་པ།  
འབྱུལ་ཤེས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། འདི་ལ་ཡུགས་ཀྱི་འབྱུལ་རྒྱས་བསྟན་པ་དང་།  
འཕྲལ་གྱི་འབྱུལ་རྒྱས་བསྟན་པ་གཉིས་ཡིད། སྒྲིས་ཙམ་ཉིད་ནས་རང་  
ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་བའི་དུག་གསུམ་ལྟ་བུ་ཡུགས་ཀྱི་འབྱུལ་རྒྱས་བསྟན་པ་  
དང་། འཕྲལ་གྱི་འབྱུལ་རྒྱས་བསྟན་པ་ལའང་། བཤེས་གཉིན་ངན་  
པའམ་གྲོགས་པོ་ངན་པའི་དབང་གིས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཕྱི་མེད་པར་བལྟ་བ་དང་།  
ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་སྟོགས་ནི་འཕྲལ་གྱི་འབྱུལ་རྒྱ་གྲུབ་  
མཐས་བསྟན་པ་ཡིན། ཞེ་སྒྲུང་གི་སྟོབས་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་འཁོན་དུ་  
འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ནི་འཕྲལ་གྱི་འབྱུལ་རྒྱ་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་བསྟན་པ་སྒྲི  
འདི་དག་ནི་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཁོ་ན་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དབང་ཤེས་  
འཕྲལ་གྱི་འབྱུལ་རྒྱས་བསྟན་ཚུལ་ནི། འབྱུལ་རྒྱ་ཡུལ་ལ་ཡོད་པའི་  
དབང་གིས་མགལ་མེ་འཁོར་ལོར་སྒྲུང་བ་ལྟ་བུ་དབྱིབས་ལ་འབྱུལ་བ་དང་།  
སྒྲིག་སྒྲུ་རྒྱུ་སྒྲུང་བ་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་ལ་འབྱུལ་བ། འབྱུལ་རྒྱ་གནས་ལ་ཡོད་  
པའི་དབང་གིས་གྲུར་ཞུགས་པ་ན་སྒྲོན་ཤིང་འགྲོ་བར་སྒྲུང་བ་ལྟ་བུ་བུ་ལ་  
འབྱུལ་པ་དང་། འབྱུལ་རྒྱ་དེན་ལ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་རྩ་དུ་ར་ཟོས་

པའམ་མཁྱིས་ནད་ཅན་ལ་དུང་དཀར་སེར་པོར་སྒྲང་བ་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་ལ་  
འབྱུལ་པ་དང་། མིག་གི་རྩ་བཅེར་བ་ན་ཁྲ་གཅིག་ཁྲ་གཅིག་སྤྱ་སྒྲང་བ་ལྟ་  
བུ་གྲངས་ལ་འབྱུལ་བ། འབྱུལ་རྒྱ་དེ་མ་ཐག་ཀྱིན་ལ་ཡོད་པ་ཁོང་ཁྲོ་དྲག་  
པོའི་དབང་གིས་ས་གཞི་དམར་པོར་སྒྲང་བ་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་ལ་འབྱུལ་བ་  
སོགས་དུ་མ་ཡོད་དོ།

རང་གི་སྒྲང་ཡུལ་ལ་མ་འབྱུལ་བའི་རིག་པ། མ་འབྱུལ་བའི་  
ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། གཟུགས་འཛིན་མིག་ཤེས་དང་།  
རྣམ་མཁྱེན་ལྟ་བུའོ།

བཞི་པ་ནི། རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་ཀྱིན་དབང་པོ་  
གཟུགས་ཅན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེས་པའི་རིག་པ། དབང་ཤེས་ཀྱི་མཚན་  
ཉིད། དཔེར་ན། སྔོན་པོ་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་ལྟ་བུ་དང་། རང་གི་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་ཀྱིན་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེས་  
པའི་རིག་པ། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། སྔོན་པོ་དུན་  
པའི་དུན་ཤེས་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། ཚད་མ་མདོ་ལས། ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་རྒྱ་ཡི་ཕྱིར། དེ་ཡི་ཐ་སྙད་དབང་པོས་བྱས། །ཞེས་  
གསུངས་ཤིང་། དཔེར་ན། རྣམ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱུ་གུ་ལ་རྣམ་སྤྱུག་དང་།  
རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱུ་ལ་རྒྱ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །རང་གི་

གཞན་ཡང་ཅ་དེ་དག་དང་པོར་སྐྱེས་དུས་ནས་ཡོད་ན་དཀའ་  
 ཆེགས་དུ་མས་སྤང་བཅོན་བྱེད་མི་དགོས་པར་འགྱུར་དེ། ཡུལ་སོ་སོ་  
 དང་འཕྲད་སྟོབས་ཀྱིས་ཤེས་ཐུབ་པའི་ཡུལ་ཅན་ཅ་མཐའ་དག་དང་པོ་ནས་  
 ཆང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་མ་ཟད་མི་ལམ་མིས་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱང་ཅ་  
 ཡིན་དགོས་ན་མཚན་མོ་གཅིག་ལ་གང་མིས་པ་ཐམས་ཅད་གཉིད་ཀྱི་  
 བནས་སྐབས་ཀུན་དུ་འབྱུང་བའི་སྟོན་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། འདས་ནས་  
 ཡུན་རིང་སོང་བའི་དོན་སྤར་དུན་མི་དུན་གྱི་ཐ་སྟད་བྱེད་མི་རིགས་པ་  
 སྟགས་སྟོན་མཐའ་ཡས་སོ།།

ཡང་། ལ་ལས་ཅས་མཐོང་བ་མ་ཡིན་ཡང་། ཤེས་པ་གཅིག་  
 ཁོ་ནས་མཐོང་བ་ཡིན་དེ། དཔེར་ན། ཤེས་དོག་གཅིག་གི་འོད་སྟེང་  
 ཁྱང་དུ་མར་གཅིག་ཅར་དུ་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ། །ཞི་ན། ཅ་གཅིག་གིས་  
 མཐོང་བར་འདོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འདི་ལ་འཇུག་པ་མ་ཟད།  
 ཡིག་འབྲུ་དུ་མ་གཅིག་ཅར་དུ་གསལ་བ་ལ་ཤེས་པ་རིམ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་མི་  
 སྤྱིད་པའི་སྟོན་དང་། ཡུལ་དུ་མར་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཆེ་ནང་གསེས་  
 ཤེས་དཀའ་སྤྱི་མེད་པར་ཐལ་བ་དང་། བརྒྱལ་མཐོང་བ་དང་སྤྱི་ཐོས་  
 པའང་གཅིག་དུ་འགྱུར་བས་དེ་ལྟར་ན། འདི་བརྒྱལ་སོ་སྟམ་པའི་སྟོ་  
 དང་། འདི་སྤྱོད་སྟམ་པའི་སྟོ་གཉིས་གཅིག་དུ་ཐལ་བ་སྟགས་སྟོན་མང་

ཞིང་། འདི་ནི་མངའ་སྡེ་དེ་དེ་ནི་མི་མངའ་སྡེ་སྐྱམ་པ་དང་། འདི་ནི་གཉེན་  
 ཉི་དེ་ནི་དགྲའོ་སྐྱམ་པའི་སྒོ་ཐམས་ཅད་གཅིག་དུ་འགྱུར་བས། དེ་དག་  
 སོ་སོར་འབྱེད་དུ་མེད་པར་ཐལ་བའི་བྱིས་ དེས་ན་ཡུལ་དབང་སོ་སོ་  
 ལ་ལྟོས་པའི་ཤེས་པ་ཡང་དུ་མ་ཡོད་པ་གྲུབ་པོ། ཤེས་པ་དེ་དག་ཐམས་  
 ཅད་སྒོ་བྱར་སྒོ་བྱར་དུ་སྒྲིེ་བས་ཅ་ལྟར་རྒྱན་ཆགས་སུ་ཡོད་མི་དགོས་དེ།  
 མེ་ལྷགས་དང་མེ་རྩོམ་ཐབ་པ་ལས་སྒོ་བྱར་དུ་མེ་འབྱུང་བ་བཞིན་ནོ།

ལྷ་པ་ནི། རང་ཡུལ་ལ་བད་དབང་གིས་འཇུག་པའམ། ཡང་  
 ན་ཆ་གས་སུ་བྱེས་ནས་འཇུག་པའི་རིག་པ། སེལ་འཇུག་གི་སྒོའི་མཚན་  
 ཉིད། དཔེར་ན། གཞུགས་འཛིན་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་དང་། རང་ཡུལ་ལ་  
 དངོས་དབང་གིས་འཇུག་པའམ། ཡང་ན་ཆ་གས་སུ་མ་བྱེ་བར་འཇུག་  
 པའི་རིག་པ། སྐྱབ་འཇུག་གི་སྒོའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། གཞུགས་  
 འཛིན་མངོན་སུམ་ལྟ་བུའོ།

དུག་པ་ནི། རང་གི་ཡུལ་ལ་དམིགས་པ་ཅམ་གྱིས་རབ་དུ་བྱེ་  
 ཞིང་། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཞན་གྱི་སྒོ་ནས་བཞག་དགོས་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་རིག་པ། གཙོ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། ཡུལ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་  
 པ་གཞིར་བྱས་དེ། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཞན་གྱི་སྒོ་ནས་བཞག་པའི་  
 སེམས་གསལ་རིག་གི་ཆ། སེམས་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད། འདི་ནི་ལོག་

ཏོག་སེལ་བའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ལ། རིགས་མི་མཐུན་སེལ་བའི་མཚན་  
 ཉིད་ནི། རང་གི་འཁོར་སེམས་ཤུང་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པ། གཙོ་  
 སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། རང་གི་གྲོགས་སེམས་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པ།  
 སེམས་ཤུང་གི་མཚན་ཉིད་ཡིན། སེམས་ལ་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་  
 རྣམ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བར་དྲུག་ཡོད། སེམས་དང་ཡིད་དང་  
 རྣམ་ཤེས་གསུམ་དོན་གཅིག་ཡིན་ནོ།

## སྦྱང་ཚན།

- དང་པོ། སློབ་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྱིས།  
 ༡ སློལ་ངོ་བོའི་སྒྲ་ནས་དབྱེ་ན་ཇི་ཡོད་ཀྱི་གངས་འབྲིན་གྱིས།  
 ༢ དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་གང་ཡིན་ནམ།  
 གཉིས་པ། གལ་ཆེའི་མིང་ཆོག །  
 གཞུགས་འཛིན། ཞེན་རིག །འཕྲུལ་གྱ། སྤྲིག་གྱ།  
 བདག་ཀྱིན། གྱུན་ཆགས། ཤེལ་དོག །བད་དབང་།  
 གསུམ་པ། རྩོགས་གཙོད་དྲི་བ།  
 ༡ སློལ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཚན་དྲུག་ཡོད་པ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༡      དེ་དག་ལས་སྒྲ་དོན་འདྲིས་རྒྱུ་དུ་འཛིན་པ་དང།      དོན་གྱི་  
 དང་མ་འདྲིས་པར་གསལ་སྒྲ་ཅན་གྱི་རིག་པ་གཉིས་གང་གི་  
 མཚན་ཉིད་ཡིན་ནམ།

བཞི་པ།      རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྲིས།

༡      ཉིས་ཚན་དུག་ཡོད་པ་ལས་བཞི་པའི་མཚན་ཉིད་བྲིས།

༢      དེ་ལ་ཁ་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་རགས་ཙམ་བྲིས།

ལ་པ།      ཆེག་གནད་མཚན་འབྲེལ།

ཤོག་གུར།      ལུང་རིགས་གང་རུང་ལ་བདེན་ནས་ཤེས་དགོས་པ།

ལུན་ཁུང་།      ཁང་པ་ནག་ཁུང་།

ལོག་ཤེས།      རང་གི་མཐོང་ཡུལ་ལ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ།

བཤེས་གཉིན།      དག་བའི་ལམ་སྟོན་མཁན།

མགལ་མ།      དབུག་པའི་ཅི་མོར་མེ་སྟོན་ཏེ་བསྐྱར་བའི་ལྷུ་མ་  
 གོར།

ཉིང་མཚམས།      ཡང་ཡང་སྟེ་སྟེད་དུ་མཚམས་སྦྱར་བ་སྟེ།      ནམ་  
 ཤེས་མངལ་དུ་འདྲུག་པ།

མཐའ་ཡས།      ཚད་མེད་པའམ་མཐའ་མེད་པ།      ནམ་མཁའི་རྒྱ་  
 ཁྲོན་མཐའ་མེད་པ།

སྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

སེམས་བྱང་།

(ཁ)

སེམས་བྱང་ལ་དབྱེ་ན།

༡ དེས་པའི་ཐྱེ་ཚན་ཀུན་འགོ་ལྟ་དང་།

༢ མ་དེས་པའི་ཐྱེ་ཚན་ལ་ཡུལ་དེས་ལ།

༣ དགེ་པ་བཅུ་གཅིག་

༤ ཅ་ཉོན་དུག་

༥ ཉེ་ཉོན་ཉེ་བ།

༦ གཞན་འགྱུར་བཞི་བཅས་ལྟ་བུ་ཅ་གཅིག་ལས་དང་པོ་ཀུན་  
འགོ་ལྟ་ནི།

༡ ཚེར་བ།

༢ འདྲེ་ཤེས།

༣ སེམས་པ།

༤ ཡིད་ལ་བྱེད་པ།

༥ རིག་པ་བཅས་ལཱོ།

ཚེར་བ་མེད་ན།

སེམས་གདུང་བར་མ་ཅི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོར་སྐྱེ་བ་མེད།

འདུ་ཤེས་མེད་ན། ཡུལ་གྱི་མཚན་མའི་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་འབྱེད་པ་མེད།  
 སེམས་མེད་པ་ན། སེམས་ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་པ་མེད། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་  
 མེད་ན། ཡུལ་བྱེ་བྲག་ལ་སེམས་གཏོད་པ་མེད། རེག་པ་མེད་ན།  
 ཡིད་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། སེམས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ལ་  
 སེམས་བྱུང་འདི་དག་ངེས་པར་ཆང་དགོས་སོ།

ཡུལ་ངེས་ལྟ་ནི།      ༡   འདུན་པ།      ༢   མོས་པ།

༣   དྲན་པ།      ༤   ཉིང་འཛིན།      ཤེས་རབ་བཅས་ལྟོ།

རང་སྟོབས་ཀྱིས་རང་ཡུལ་འདོད་པའི་དངོས་པོ་དོན་དུ་གཉེར་  
 པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། འདུན་པའི་དོན་དང་། རང་གི་  
 དམིགས་པ་ལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འཛིན་པ་བདུན་ཅིང་གཅེས་སྤྲུལ་བྱེད་  
 པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། མོས་པའི་དོན། འདྲིས་པའི་  
 དངོས་པོ་ལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་མཛོན་དུ་བྱེད་ཅིང་མི་བཞེད་པའི་  
 བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། དྲན་པའི་དོན། རང་སྟོབས་ཀྱིས་རང་  
 གི་དམིགས་པ་ལ་ཅི་གཅིག་དུ་རྒྱུན་གྱིས་འཇུག་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་  
 སེམས་བྱུང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དོན་དང་། རང་ཡུལ་ལ་རང་སྟོབས་  
 ཀྱིས་བདུག་ཅིང་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་།  
 ཤེས་རབ་ཀྱི་དོན་ཡིན་ནོ།





གྱིས་ལེ་ལོའི་གཉིན་པོ་བྱེད་ཅིང་དགེ་བ་ལ་སྒྲོ་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་  
 བྱུང་། བེན་སྒྲུངས་ནི། སེམས་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་འདོད་  
 འདོད་དུ་བཀོལ་དུ་རུང་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། བག་ཡོད་  
 ནི། ཉེས་སྒྲོད་ལ་འཛིམས་ཤིང་རང་རྒྱུད་ཀྱི་དགེ་བའི་ཆོས་ལ་གཅིས་  
 གྲས་སུ་བྱེད་པའི་རབ་དུ་ཕྱེ་བའི་རིག་པ། བདད་སྟོམས་ནི། རང་དང་  
 མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་རྣམས་དམིགས་པ་ལ་བྱེད་ཤོད་གྱིས་  
 ཉམས་པ་མེད་པའི་རབ་དུ་ཕྱེ་བའི་རིག་པ། རྣམ་པར་མི་འཆེ་བ་ནི།  
 ཞེ་སྒང་མེད་པའི་ཆ་བས་གང་ཞིག་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་  
 སེམས་ཅན་སྤྱིའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་མི་བཟོད་པའི་རབ་དུ་ཕྱེ་བའི་སེམས་བྱུང་  
 སྟེ་དེ་ལྟར་དགེ་བ་པོ་ཕྱུ་གཅིག་གོ།

ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་བྱུང་ལ་ཅ་ཉོན་དུག་དང་། ཉེ་ཉོན་ཉེ་  
 སྤུལ་ས་དང་པོ་ཅ་ཉོན་དུག་ནི།

༡ འདོད་ཆགས། ༢ ཁོང་ཁྱོ། ༣ ང་རྒྱལ། ༤ མ་རིག་  
 པ། ༥ ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ཅན། ༦ ཐེ་ཆོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་དང་དུག་  
 གོ། །དེ་དག་སོ་སོའི་གོ་དོན་ལས། འདོད་ཆགས་ནི། ཁམས་གསུམ་  
 གང་རུང་གི་བླ་བཅས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལ་ཆགས་པ་སྟེ་སྤྱིད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་  
 བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའོ། །ཁོང་ཁྱོ་ནི། སེམས་ཅན་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་

སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་གཞི་ལ་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ།   བདེ་བར་རེག་པ་  
 ལ་མི་གནས་ཤིང་ཉེས་སྦྱོང་གི་རྟེན་བྱེད་པའོ།   །ང་གྱུ་ནི།   ང་དང་ང་  
 ཡི་བར་འཇིན་པའི་འཇིག་ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་མཐོ་བའི་རྣམ་པར་  
 ཁེངས་པ་སྟེ་གཞན་ལ་མ་གུས་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའོ།  
 །མ་རེག་པ་ནི།   ལས་འབྲས་དང་དཀོན་མཆོག་དང་བདེན་པའི་གནས་  
 ལུགས་རྣམས་ལ་མྱོངས་པའི་མི་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་དེ་ཀུན་ཉོན་  
 རྣམས་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའོ།   །ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ཅན་ནི།   བདེན་  
 པའི་དོན་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་བལྟ་བའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་དེ་ལྟ་བུ་  
 ངན་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་རྟེན་བྱེད་པའོ།   །ཐེ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ནི།  
 ལས་འབྲས་སོགས་བདེན་པའི་དོན་ལ་ཡིད་གཉིས་ཟ་བ་སྟེ་དག་བའི་  
 ཕྱོགས་ལ་མི་འཇུག་པའི་ལས་ཅན་ནོ།།

## སྦྱོང་ཚན།

དང་པོ།   སྦྱོང་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྱིས།

༡   སེམས་བྱང་ལ་དབྱེན་ག་ཚད་ཡོད་དམ།

३ ཀུན་འགྲོ་ལྷ་གང་དག་ཡིན་ནམ།  
 བཞིས་པ། བལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །  
           སེམ་བདུང་།           ཁྲེལ་ཡོད།           ཉེས་སྤྱོད།  
           ཟག་བཅས།           གནས་ལུགས།       མནར་སེམས།  
 བསྐྱམ་པ། རྩྱགས་གཅོད་རྩི་བ།  
       १ དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་གང་དག་ཡིན་ནམ།  
       ३ དབང་པོ་ལྷ་སོ་སོའི་དབྱིབས་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ།  
 བཞི་པ། རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྱིས།  
       १ དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་གི་དོན་སོ་སོར་བྱིས།  
       ३ ཅ་ཉོན་དུག་ལས་ང་རྒྱལ་གྱི་དོན་བྱིས།  
 ལྷ་པ། ཆེག་གནད་མཆན་འགྲེལ།  
       སེམས་བྱུང་།       གཙོ་སེམས་ཀྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་པ་གསལ་ཟིག་གི་ཆ།  
 བཞིས་སྤྲོས། བཞིས་ཤིང་ཡངས་པར་བྱེད་པ། བདག་བཞིས།  
           མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ།  
 བྱིང་གོད། ཟིག་པ་མི་གསལ་བ་དང་།       སེམས་མི་གནས་  
           པར་འཕྲོ་བ།  
 མནར་སེམས། གནོད་འདོད་ཀྱི་སེམས།

སློབ་ཚན་བཞི་པ།  
 སེམས་བྱུང་གི་ནང་གསེས་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ།  
 (ག)

ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་ནི།

- |                    |                         |               |
|--------------------|-------------------------|---------------|
| ༡ ཁྱོ་ག།           | ༣ འཁོན་འཛིན།            | ༥ འཆབ་པ།      |
| ༢ འཆིག་པ།          | ༤ བྲག་དོག།              | ༦ སེར་སྒྲ།    |
| ༧ སྒྲ།             | ༨ གཡོ།                  | ༩ རྒྱགས་པ།    |
| ༡༠ རྣམ་འཛི།        | ༡༡ རྩ་ཆ་མེད།            | ༡༢ ཁྱེད་མེད།  |
| ༡༣ རྒྱགས་པ།        | ༡༤ རྩོད་པ།              | ༡༥ མ་དད་པ།    |
| ༡༦ ལེ་ལོ།          | ༡༧ བག་མེད།              | ༡༨ བཟློང་ངེས། |
| ༡༩ ཤེས་བཞིན་མིན་པ། | ༢༠ རྣམ་གཡོང་བཅས་ཉེ་གྲུ། |               |

དེ་དག་སོ་སོའི་དོན་ལས། དང་པོ་ཁྱོ་ག་ནི། ཁྱོང་ཁྱོའི་འཕེལ་  
 ཉེ་སེམས་ཤིན་ཏུ་འབྱུག་ཅིང་སྒྲིག་པ་སོགས་གཞི་དཔེ་དངོས་སུ་ཤོམས་  
 པར་འདོད་པའོ། །གཉིས་པ་འཁོན་འཛིན་ནི། ཁྱོང་ཁྱོའི་ཆར་གཏོགས་

པ། གནོད་པའི་བསམ་པ་རྒྱན་མི་གཏོང་ཞིང་མི་བཟོད་པར་བྱེད་པའོ།  
 གསུམ་པ་འཆབ་པ་ནི། གཏི་ལྷག་དང་ཆགས་པའི་ཆར་གཏོགས་པ་  
 ལེགས་པར་བསྐྱེད་པ་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་རང་གི་ཉེས་སྒྲིན་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་  
 སྤྱི་འགྱོད་པ་དང་རེག་པར་མི་གནས་པའི་དེན་བྱེད་པའོ། །བཞི་པ་འཆིག་  
 པ་ནི། ཁྲོ་བ་དང་འཁོན་འཛིན་གྱི་རྒྱ་ལས་མི་བཟོད་པར་ཆིག་ཅུབ་སྤྱོད་  
 བར་འདོད་པའོ། །ལྔ་པ་ལྷག་དོག་ནི། ཁོང་ཁྲོའི་ཆར་གཏོགས་པ་རང་  
 རྟེན་བཀྱར་སོགས་ལ་ཆགས་ནས་གཞན་གྱི་ཕུན་ཚོགས་ལ་མི་བཟོད་པར་  
 སེམས་ཁོང་ནས་འབྱུག་པའོ། །དུག་པ་སེར་སྒྲ་ནི། འདོད་ཆགས་ཀྱི་  
 རྒྱ་ལས་ཡོ་བྱད་སོགས་བདོག་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམ་དུ་འཛིན་པའི་ལས་  
 ཅན་ནོ། །བདུན་པ་སྤྱོད་ནི། རྟེན་བཀྱར་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་རང་ལ་མེད་པའི་  
 ཡོན་ཏན་ཡོད་པར་བཅོས་ནས་གཞན་བསྐྱེད་མྱོངས་ཆགས་ཀྱི་ཆར་  
 གཏོགས་པ་སྤྱི་ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་ལོག་  
 འཆོ་སྤྱོད་པའི་དེན་བྱེད་པའོ། །བརྒྱད་པ་གཡོ་ནི། རྟེན་བཀྱར་སོགས་  
 ལ་ཆགས་པས་རང་གི་ཉེས་པ་སྤྱིང་དེ་ཉེས་རྒྱན་སྤྱོད་པའི་སེམས་བྱ་བུ་ཅན་  
 ཆགས་མྱོངས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སྤྱི་ཡང་དག་པའི་གདམས་ངག་རྟེན་པའི་  
 བར་དུ་གཅོད་པའོ། །དགུ་པ་རྒྱགས་པ་ནི། ནད་མེད་པ་དང་ལང་ཆོ་  
 སོགས་རང་རྒྱད་ལ་ཡོད་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཕུན་ཚོགས་གང་ཡང་རུང་བ་

ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པའི་སེམས་འགྱིངས་པ་ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་ཉོན་གྱི་  
 ཉེན་བྱེད་པའོ། །བཙུ་པ་རྣམ་འཛིན། ཁོང་ཁྲོའི་ཆར་གདོགས་པ་སྒྲིང་  
 བརྩེ་བ་མེད་པར་རྣམ་པ་ཐོ་བརྩམ་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །བཙུ་གཅིག་པ་ངོ་  
 ཚ་མེད་པ་ནི། བདག་གྱུ་མཚན་དུ་བྱས་དེ་ཐོག་པ་ལ་མི་འཛེམས་པ་  
 དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གདོགས་པ་སྒྲིང་ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་ཉོན་གྱི་གྲོགས་བྱེད་  
 པའོ། །བཙུ་གཉིས་པ་ཁྲེལ་མེད་པ་ནི། བཞན་ཁྱད་དུ་གསལ་དེ་མི་དགེ་  
 བའི་ཕྱོགས་ལ་འཛེམས་མེད་དུ་འཇུག་པ་དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གདོགས་པ་  
 སྒྲིང་ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་གྲོགས་བྱེད་པའོ། །བཙུ་གསུམ་པ་སྒྲུགས་པ་ནི།  
 བདེ་སྒྲུག་གི་ཆར་གདོགས་པ་ལས་སེམས་ཕྱི་ཞིང་ལས་སུ་མི་རུང་བའི་  
 ལས་ཅན་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེན་བྱེད་པའོ། །བཙུ་བཞི་པ་ཁྲོད་པ་ནི།  
 སྒྲུག་པའི་མཚན་མའི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གདོགས་  
 པ་སེམས་མ་ཞི་བ་ཡུལ་བཞན་ལ་འཕྲོ་བས་ཞི་གནས་ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་  
 པའོ། །བཙུ་ལྔ་པ་མ་དད་པ་ནི། བདེ་སྒྲུག་གི་ཆར་གདོགས་པ་ཡང་དག་  
 པའི་གནས་དང་དགེ་ཚས་ལ་མི་མོས་པ་ལེ་ལོའི་ཉེན་བྱེད་པའོ། །བཙུ་  
 དྲུག་པ་ལེ་ལོ་ནི། ཉལ་སྒྲིས་འཕྲེས་སྒྲིས་ཀྱི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་བྱ་བ་ངན་པ་  
 ལ་ཞེན་ནས་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་མི་སྤྲོ་ཞིང་འཇུག་པ་ལྟོད་པར་བྱེད་པ་  
 བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ། །བཙུ་བདུན་པ་བག་མེད་ནི།

དུག་གསུམ་ལེ་ལོ་དང་བཅས་པའི་རྒྱ་ལས་དག་སྤྲིག་སྤང་དོར་དང་དུ་མི་  
 ལེན་པ་བག་ཡོད་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ། །བཙུང་བཟུང་པ་བཟུང་ངེས་ནི།  
 ཉོན་མོངས་ཀྱི་དམིགས་པ་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་དག་བའི་དམིགས་པ་མི་  
 བསལ་བ་བཟུང་པ་སེམས་གཡང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའོ། །བཙུང་བཟུང་པ་ཤེས་  
 བཞིན་མིན་པ་ནི། ཉོན་མོངས་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པ་གཡང་བའི་  
 ཤེས་རབ་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་ཤེས་བཞིན་དུ་མི་འཇུག་པ་གུ་ཚམ་དུ་  
 འཇུག་པ་སྤྱོད་ལྟར་བ་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའོ། །ཉི་ཤུ་པ་རྣམ་གཡང་ནི།  
 དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སེམས་ཡུལ་སྒྲ་ཚོགས་ལ་གཡོ་ཞིང་འཕྱར་  
 ཏི་དག་བའི་དམིགས་པ་ལ་ཅི་གཅིག་དུ་མི་གནས་པར་བྱེད་པའོ། །དེ་  
 ལྟར་ཁྲོ་བ་ནས་རྣམ་གཡང་བར་གྱི་ཉི་ཤུ་པོ་འདི་དག་ཅ་ཉོན་རྣམས་དང་ཉི་  
 བའམ་དེ་དག་གི་ཆར་གཏོགས་པས་ཉི་ཉོན་ཞེས་བཟོད་དོ།

གཞན་འགྲུ་བཞི་ནི། ༡ གཉིད། ༢ འབྱོད་པ། ༣ རྟོག་  
 པ། ༤ དཔྱོད་པ་དང་བཞིའོ།

དང་པོ་གཉིད་ནི། མུན་པའི་མཚན་མ་ཡོད་ལ་བྱེད་པ་སྤྲིགས་  
 ལ་བཟུང་ནས་དབང་ཤེས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་རང་དབང་མེད་པ་བསྐྱུ་བར་  
 བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ངོ་། །གཉིས་པ་འགྱོད་པ་ནི། རང་གི་སྤྲོད་བྱས་  
 ཀྱི་བྱ་བ་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་སྤྲོད་དུ་མཐོང་ནས་མི་བཟོད་པའི་བྱེད་ལས་



ཅན་ཏི་སེམས་བདེ་བར་གནས་པའི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།  
 གསུམ་པ་རྟོག་པ་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་རགས་པའི་རྣམ་པ་འཛོལ་  
 བའི་རབ་དུ་ཕྱེ་བའོ། །བཞི་པ་དཔྱད་པ་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཞིབ་  
 པའི་རྣམ་པས་འཇུག་པའི་རབ་དུ་ཕྱེ་བའོ།

མདོར་ན། འཁོར་བའི་སྡོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱུ་ལས་  
 ཉོན་ལས་བྱུང་བ་དང་། ཐེག་པ་གསུམ་གྱིས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་  
 ཅད་དང་། འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དང་སྐྱེ་ཆེ་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་  
 དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱུ་རྣམ་དཀར་གྱི་དགོ་སེམས་ཁོ་ན་ལས་  
 འབྱུང་བ། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་  
 གཞག་འདི་དག་ཚུལ་བཞིན་གྱིས་པར་བྱས་ཏི་སྤང་དོར་བྱ་རྒྱལ་ཆེ་བར་  
 བརྟེན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མངོན་པ་ཀུན་བདུས་དང་།  
 བཀའ་ཆེན་ཡེ་གེས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་སེམས་སེམས་བྱུང་གི་  
 ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་སྟོ་གསལ་མགལ་རྒྱན་དང་གཞན་ཡང་སྟོ་རིག་གི་  
 གཞུང་སོགས་ལས་ཞིབ་སྒྲ་མཐུན་པར་མཛད་དགོས་སོ།

# སྒྲིང་ཚན།

- དང་པོ།      སྒྲིང་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྲིས།
- ༡      ཉེ་ཉེན་ཉེ་ཤུ་ནི་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢      དེ་དག་ལས་བཅུ་དྲུག་པ་ལི་ལོའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །
- རྩིག་པ།      འགྱུད་པ།      འཁོན་འཛིན།      རྟེན་བཀྲུས།
- རྩོངས་ཆགས།      དྲུག་གསུམ།      བར་དུ་གཙོད་པ།      སྒྲིང་དོས།
- གསུམ་པ།      དྲུགས་གཙོད་རྩི་བ།
- ༡      ཉེ་ཉེན་ཉེ་ཤུ་ལས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ཁྱད་པར་རི་ལྟར་
- ཡིན་ནམ།
- ༢      གཞན་འགྱུར་བཞི་ལས་དང་པོའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- བཞི་པ།      རང་ཆེག་ཐོག་ནས་གྲིས།
- ༡      སེམས་དང་སེམས་ཤུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས་དགོས་པ་གལ་
- ཆེ་བའི་རྒྱ་མཆན་གྲིས།
- ༢      གཞན་འགྱུར་བཞིའི་ནང་དོན་སྟོན་སྟོར་གྲིས།
- ལྔ་པ།      ཆེག་གནད་མཆན་འགྲེལ།

|            |  |
|------------|--|
| ཆིག་ཅུ་བ།  | ཆིག་དྲག་པོ་ལམ་ཅུ་བ་པོ་སྒྲ་བ།           |
| བདོག་པ།    | རང་ལ་ཡོད་པའི་ནོར་ཇུས་སྒྲ་བ།            |
| ལོག་འཆོ།   | ཐབས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་བདེན་པའི་འཆོ་བ།      |
| ཐོ་བརྩམ་པ། | གནོད་པ་དང་བརྩམ་བཅས་བྱེད་པ།             |
| ལེ་ལོ།     | བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པ་ལ་སྒྲིད་ལྷག་སྟེ་ནར་མར་ |
|            | འགྲུངས་པ།                              |
| ནམ་དག་ས།   | དགེ་བ།                                 |

སློབ་ཚན་ཁྲ་པ།  
བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བ་དང་མདོ་སྤེལ།

བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བའི་དོན་ནི།     རང་རིག་མི་འདོད་ཅིང་བྱེ་དོན་བདེན་  
བྱུང་དུ་འདོད་པའི་ཐོག་དམན་གྱི་བྱུང་མཐའ་སྤྲོ་བའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བྱེད་  
ཅིང་།     དུས་གསུམ་རྩེས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་དུ་སྤྲོ་བས་ན་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བ་ཟེས།

དེའི་ལྷགས་ཀྱི་གཞིའི་འདོད་ཚུལ་ནི།     བཅོམ་པའམ་སློས་ཆ་  
ཤས་སོ་སོར་བསལ་བ་ན་རང་འཛིན་གྱི་སློ་འདོར་དུ་རུང་བའི་ཆོས།  
ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་དོན་ཏེ།     དཔེར་ན།     རྩ་བུམ་ཐོ་བས་བཅོམ་པ་ན།  
རྩ་བུམ་དུ་འཛིན་པའི་སློ་འདོར་བ་དང་།     སྤྱིང་དོག་སོ་སོར་བསལ་བ་ན་  
སྤྱིང་བར་འཛིན་པའི་སློ་འདོར་བ་ལྟ་བུའོ།     །བཅོམ་པའམ་སློས་ཆ་ཤས་  
བསལ་བ་ན་རང་འཛིན་གྱི་སློ་འདོར་དུ་མི་རུང་བའི་ཆོས།     དོན་དམ་  
བདེན་པའི་དོན་ཏེ།     དཔེར་ན།     རྩལ་ལྷན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་དང་།  
ཤེས་པ་དུས་ཀྱི་ཆ་མེད་ལྟ་བུ་རང་འཛིན་གྱི་སློས་ཆ་ཤས་གཞན་བསལ་དུ་  
མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལམ་གྱི་འདོད་ཚུལ་ནི།      བདེན་བཞིན་ཁྱད་ཆོས་མི་ཏྲག་  
 སྟགས་བཅུ་དྲུག་ནི།      ལམ་གྱི་དམིགས་པ་ཡིན།      གང་ཟག་གི་བདག་  
 འཛིན་ལྟ་བུ་གཙོ་བོ་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཉོན་མོངས་ཅན་  
 གྱི་སྦྱིབ་པ་དང་།      དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཆོས་ཟབ་ཅིང་སྤྲ་བ་རང་སྟོབས་  
 གྱིས་མི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྦྱིབ་པ་གཉིས་ལམ་གྱི་  
 སྤང་བུ་ཡིན།      ལམ་ལ།      ཐེག་པ་གསུམ་ཀར་ཆོགས་ལམ།      སྦྱོར་  
 ལམ།      མཐོང་ལམ།      སྦྱོམ་ལམ།      མི་སྦྱོབ་ལམ་སྟེ་ལྔར་འདོད་ཀྱང་ས་  
 བཅུའི་རྣམ་གཞག་མི་འདོད།      ཤེས་བཟོད་སྐད་ཅིག་མ་བཅུ་དྲུག་ནས་  
 དང་པོ་བཙོ་ལྟ་མཐོང་ལམ་དང་།      བཅུ་དྲུག་པ་ལམ་རྗེས་ཤེས་སྦྱོམ་ལམ་  
 ཏུ་འདོད་དོ།

འབྲས་བུའི་འདོད་ཚུལ་ནི།      ཉན་ཐོས་གྱི་རིགས་ཅན་རྣམས་  
 གྱིས་མི་ཏྲག་སྟགས་བཅུ་དྲུག་རྟོགས་པའི་ལམ་ལ་ཆེ་གསུམ་ལ་སྟགས་  
 པའི་བར་དུ་གོམས་པར་བྱས་ནས་མཐར་ཉན་ཐོས་གྱི་སྦྱོམ་ལམ་ནི་རྗེ་ལྟ་  
 བུའི་དྲིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས།      དགྲ་བཙོམ་པའི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་  
 བྱེད།      བསེ་རུ་ལྟ་བུའི་རང་བྱུང་རྣམས་གྱིས་གང་ཟག་རང་རྒྱ་བྱུང་པའི་  
 རྗེས་ཡོད་གྱིས་སྦྱོང་པར་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་དེ་བསྐྱལ་ཆེན་བརྒྱལ་སྟགས་  
 པའི་བསོད་ནམས་གྱི་ཆོགས་དང་སྦྱེལ་ཏེ་ཆོགས་ལམ་ཆེན་པོ་མན་ཆད་དུ་

ཉམས་སུ་སྒངས་དེ་སྦྱོར་ལམ་རྒྱུ་ནས་མི་སྦྱོར་ལམ་གྱི་བར་སྟན་ཐོག་  
 གཅིག་ལ་མངོན་དུ་བྱེད། བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱིས་ཚོགས་ལམ་གྱི་  
 གནས་སྐབས་སུ་བསྐྱལ་ཆེན་གྲངས་མེད་གསུམ་གྱི་ཚོགས་ཚོགས་པར་  
 བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་བསྐྱལ་པ་བརྒྱུ་མཚན་བཟང་གི་རྒྱ་བསྐྱལ་དེ་སྤྱི་  
 པ་ཐ་མའི་ཆེ་བྱང་རྒྱ་གྱི་ཤིང་རྒྱུ་དུ་སྤྱི་ལ་བདུད་བདུལ་གྲང་ལ་མཉམ་  
 པར་བཞག་སྟེ་སྦྱོར་ལམ་རྒྱུ་ཡན་ཆད་སྟན་ཐོག་གཅིག་ལ་སྦྱོར་པར་  
 མཇུག་དེ། ཐོ་རེས་ལ་མངོན་པར་ཚོགས་པ་སངས་རྒྱས་པར་འདོད་  
 དོ།

མདོ་སྟེ་པ་ནི། རང་རིག་དང་ཕྱི་དོན་བདེན་ཞེན་གྱིས་ཁས་ལེན་  
 པའི་ཐོག་དམན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྦྱ་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་  
 ལྷང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་མདོ་སྟེ་པ་དང་། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་གི་མདོ་  
 སྟེ་པ་གཉིས་ལས་མངོན་པ་གོང་མའི་རྗེས་སུ་འབྲང་པའི་མདོ་སྟེ་པ་ལྟ་བུ་  
 དང་པོ་དང་། ཆད་མ་ཀུན་བདུས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་པའི་མདོ་སྟེ་པ་ལྟ་བུ་  
 གཉིས་པ་ཡིན། དེ་བྱུག་བཤད་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བར་  
 གཙོ་བོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་མདོ་ལ་བདེན་ནས་གྲུབ་མཐའ་སྦྱ་བས་ན་  
 མདོ་སྟེ་པ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་དཔེའི་སྟོན་སྟེན་པས་ན།  
 དཔེ་སྟོན་པ་ཞེས་ཀྱང་ཟེར།

དེའི་ལུགས་ལ་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ནི།   སྤྱོད་དང་རྟོག་པས་  
 བཏགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་རིགས་པས་  
 དཔུང་བཅོད་དུ་གྲུབ་པའི་ཆོས་དེ།   དོན་དམ་བདེན་པའི་དོན་དང་།  
 དངོས་པོ།   དོན་དམ་བདེན་པ།   རང་མཚན།   མི་རྟག་པ།   འདུས་  
 བྱས།   བདེན་གྲུབ་རྣམས་དོན་གཅིག   །རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་དུ་གྲུབ་  
 པའི་ཆོས་དེ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་དོན་དང་།   དངོས་མེད་ཀྱི་ཆོས།  
 ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ།   སྤྱི་མཚན།   རྟག་པ།   འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས།  
 རྟུན་པར་གྲུབ་པ་རྣམས་དོན་གཅིག །

ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི།   བདེན་བཞི་མི་རྟག་སྐྱེས་བཅུ་དྲུག་  
 ལམ་གྱི་དམིགས་པ་ཡིན།   ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སྤྱིབ་པ་དང་།   ཉོན་  
 མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིབ་པ་གཉིས་ལམ་གྱི་སྤང་བྱ་དང་།   ལམ་ལ་  
 ཐྱིག་པ་གསུམ་ཀར་ལམ་ལཱའི་རྣམ་གཞག་བྱེད་ཅིང་།   གཤམ་བཅོད་སྤྱང་  
 ཅིག་མ་བཅུ་དྲུག་པོ་མཐོང་ལམ་དུ་འདོད།   མངོན་སུམ་གྱི་སྤང་ཡུལ་ལ་  
 རང་མཚན་ཡིན་དགོས་པས།   ཉོན་ཐོས་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་མེད་  
 ལམ་གྱིས་གང་ཟག་གི་བདག་གིས་དབེན་པའི་ཡུང་པོ་དངོས་སུ་རྟོགས་པར་  
 འདོད།

འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ནི།   དགྲ་བཅོམ་པ་སྤང་རྟོགས་ལས་

ཉམས་པ་མི་སྤྱིད་པ་དང་།      སངས་རྒྱུ་གྱི་སྤྱོ་གཟུགས་སངས་རྒྱུ་སྤྱོ་  
ཁས་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་ཚུལ་སྟོགས་བྱེ་བྲག་སྤྱོ་བ་  
དང་མཚུངས་སོ།

## སྤྱོད་ཚན།

- དང་པོ།      སྤྱོད་ཚན་ལ་བཞུགས་ནས་ལན་བྲིས།
- ༡      བྱེ་བྲག་སྤྱོ་བའི་མཚན་ཉིད་དང་སྤྱོ་བཤད་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༢      ལུགས་འདྲིའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༣      མདོ་སྤྱོ་པའི་མཚན་ཉིད་དང་།      སྤྱོ་བཤད་ཇི་ལྟར་ཡིན་  
ནམ།
- ༤      ལུགས་འདྲིའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་འཛོག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་  
ནམ།
- གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆོག །
- བདེན་ཞེས།      རང་འདྲིས།      མངོན་པ་གོང་མ།
- སྤྱོ་མཚན།      ཤེས་བཞེད།      ཚད་མ་ཀུན་བདུས།



ཉན་ཐོས།

བསེ་རྩ།

རང་རྒྱ་ཐུབ་པ།

གསུམ་པ། རྩོགས་གཙོད་དེ་ག།

- ༡ བྱེ་བྲག་སྤྱོ་བའི་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༢ ལྷགས་འདྲིའི་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༣ བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་བདེན་གཉིས་འདོད་ཚུལ་ལ་བྱད་པར་  
ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ།
- ༤ བྱེ་མདོ་གཉིས་སོ་སོའི་ལྷགས་ལ་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་  
ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་ཇི་ལྟར་ཡོད།

བཞི་པ། རང་ཆོག་ཐོག་ནས་བྱིས།

- ༡ བྱེ་བྲག་སྤྱོ་བའི་གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་  
རགས་ཙམ་བྱིས།
- ༢ མདོ་སྤེལ་བའི་གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་  
རགས་ཙམ་བྱིས།

ལྔ་པ། ཆོག་གནད་མཆན་འབྲེལ།

སྒྲིབ་པ། གཡོག་པའམ་འགྲེལས་པའི་དོན། མི་མཐོང་བར་  
བྱེད་པ་སློ་རིག་སྒྲིབ་པ།

བསྐལ་ཆེན། བསྐལ་པ་རྒྱུད་བ་བརྒྱད་བཅུ་ཐམ་པ་རེར་བསྐལ་པ་

ཆེན་པོ་གཅིག་ཟེར་དེ་ལ་མི་ལོ་ ༤༧༡༩༣༠༠༠༠

ཡོད།

ཐོ་རེངས།      བམ་གྱི་ཆ་སྒྲུབ་དམ།      ཉིན་མོའི་ཐོག་མ་ཕྱི་སྟག་གི་  
དུས།

རྗེས་འབྲང་།      རྗེས་སུ་སྟེག་པའི་དོན།

འདུས་བྱས།      ལྷ་ཁྱེན་དུ་མ་འདུས་ནས་བྱས་པའམ་ཁྱེན་པ།

བདེན་བྱུང།      རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པའམ་རང་བཞིན་གྱིས་  
བྱུང་པ།

ནམ་གཞག      ཚུལ་ལམ་ལུགས་སྟོན།

## སློབ་ཚན་དུག་པ། སེམས་ཅམ་པ།

སེམས་ཅམ་པ་ནི། ཕྱི་དོན་ཁས་མི་ལོན་ཞིང་། གཞན་དབང་  
བདེན་གྲུབ་དུ་འདོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཟེར།  
ཆོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་གྲུབ་པར་སྤྲོ་བས་ན་སེམས་  
ཅམ་པ་འཇམ་རྒྱུ་རིག་པ་ཞེས་བཞིན། དེ་ལ་དབྱེ་ན་གཙོ་བོ་ས་སྤེལ་ལྟའི་  
རྗེས་སུ་འབྲང་པ་ལྟར་གི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཅམ་པ་དང་། གཙོ་བོར་  
ཆད་མ་ཀུན་བདུས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་  
ཅམ་པ་གཉིས་ཡིན།

དེ་གཉིས་སོ་སོའི་སྤྲོ་བ་དང་ནི། གཙོ་བོར་ལྟར་གི་རྗེས་སུ་  
འབྲང་ནས་རང་གི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བས་ན། ལྟར་གི་རྗེས་འབྲང་དང་།  
གཙོ་བོར་རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ནས་རང་གི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བས་ན།  
རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།

འདིའི་ལུགས་ཀྱི་གཞིའི་རྒྱུ་གཞན་ནི། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་

མཚན་ཉིད་གསུམ་དུ་འདུས་པར་འདོད་དེ། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་  
 གཞན་དབང་། ཚེས་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་གྲུབ། དེ་ལས་གཞན་པ་  
 རྣམས་ཀྱང་བཏགས་སུ་འདོད། རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་གྱི་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བྱང་ཞིང་། ཡོངས་གྲུབ་ཀྱི་རྟེན་དུ་བྱུར་པ་དེ། གཞན་དབང་གི་དོན་དང་།  
 གང་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱེད་པས་ཤེས་སྤྱོད་དག་པར་འབྱུར་བའི་རྣམ་  
 དག་ལས་གྱི་དམིགས་པ་མཐར་ཐུག །ཡོངས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ཡིན་ཞིང་།  
 དེ་གཉིས་བདེན་གྲུབ་དུ་འདོད། རང་འཛིན་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་དེ་  
 ཀྱང་བཏགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། ཀྱང་བཏགས་ཀྱི་ཚེས་རྣམས་བདེན་མེད་  
 དུ་འདོད། ཡང་བདེན་པ་གཉིས་སུ་འང་འདུས་དེ། བ་སྟངས་དཔྱད་བྱེད་  
 ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཀྱི་ཚད་མས་རྟེན་པའི་དོན་དེ། ཀྱང་ཐོབ་བདེན་པའི་དོན་  
 ཡིན། ཀྱང་ཐོབ་བདེན་པ། བ་སྟངས་བདེན་པ་རྣམས་དོན་གཅིག།  
 ཀྱང་ཐོབ་བདེན་པ་ལ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། མ་གྲུབ་  
 པའི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པས་གཞན་དབང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་།  
 ཀྱང་བཏགས་རང་གི་མཚན་ཉིད་དུ་མ་གྲུབ་པར་འདོད། དོན་དམ་  
 དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཀྱི་ཚད་མས་རྟེན་པའི་དོན། དོན་དམ་བདེན་  
 པའི་དོན་ཡིན། རྟོང་ཉིད། ཚེས་དཔྱེངས། ཡོངས་གྲུབ། ཡང་དག་  
 མཐའ། དེ་བཞིན་ཉིད། དོན་དམ་པ་རྣམས་དོན་གཅིག །

ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི།   བདེན་བཞིན་ཁྱད་ཆོས་མི་ཉག་སྐྱེས་  
 བཅུ་དྲུག་དང་གྱི་རྩལ་དོན་དུ་གྲུབ་པས་སྤྱོད་པ་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་དང་།  
 ལམ་གྱི་སྤང་བུ་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ཕྱ་རགས་གཉིས་ས་བོན་དང་  
 བཅས་པ་ཉོན་ཐྱིབ་དང་།   ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་བག་ཆགས་དང་བཅས་  
 པ་ཤེས་ཐྱིབ་དུ་འདོད།   དེ་དག་གི་གཉིན་པོར་ཐེག་པ་གསུམ་པོ་རེ་རེ་  
 ལ་འང་ཆོགས་སྤྱོད་གཉིས།   མཐོང་སྒྲོམ་གཉིས།   མི་སྒྲོབ་ལམ་དང་  
 ལཱ་ལི་རྣམ་གཞག་བྱེད་ལ།   དེའི་སྤྱོད་དུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ས་བཅུའི་རྣམ་  
 གཞག་ཀྱང་ཁས་ལེན་ནོ།

འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ནི།   ཐེག་དམན་རིགས་ངེས་རྣམས་  
 ཀྱིས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཡོངས་གྲུབ་བསྒྲོམ་བུའི་  
 བཅོམ་བོར་བྱས་དེ་རིམ་གྱིས་གོམས་པ་ལས་མཐར་ཐེག་དམན་གྱི་སྒྲོམ་  
 ལམ་དོན་ལྟ་བུའི་དྲིང་ངེ་འཛིན་ལ་བདེན་ནས་ཉོན་ཐྱིབ་མ་ལུས་པ་སྤངས་  
 པ་དང་།   ཐེག་དམན་གྱི་དགྲ་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད།  
 ཉན་རང་གཉིས་ལ་བསྒྲོམ་བུའི་བདག་མེད་དང་།   སྤང་བུའི་ཉོན་མོངས་  
 ལ་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད།   འོན་ཀྱང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་  
 བསགས་པ་ཡུན་རིང་གྲུང་གི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་ལ་མཆོག་དམན་གྱི་ཁྱད་  
 པར་ཡོད།   ཐེག་ཆེན་གྱི་རིགས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཀྱི་

དབང་དུ་བྱས་པའི་ཡོངས་གྲུབ་བསྐྱེམ་བུའི་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་གྲངས་མེད་  
 གསུམ་གྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བར་ཉམས་སུ་གྲངས་ནས་ས་བརྩ་ལམ་ལྟ་  
 རེམ་གྱིས་བཟོད་དེ་རྒྱན་མཐའི་བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱིས་སྒྲིབ་གཉིས་ཟད་  
 པར་གྲངས་ཏེ་ཚོས་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱ་གཉིས་མངོན་དུ་བྱེད་པར་འདོད་དོ།

### སྒྲིབ་ཚན།

- དང་པོ།      སྒྲིབ་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་བྲིས།  
 ༡      སེམས་ཙམ་པའི་མཚན་ཉིད་དང།      དབྱེ་བ།      སྒྲིབ་བཤད་  
          རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།  
 ༢      ལུགས་འདྲིའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།  
 གཉིས་པ།      གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །  
          གཞན་དབང་།      དམིགས་པ།      ཡོངས་གྲུབ།  
          ཀུན་བདགས།      ཐེག་དམན།      ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད།  
 གསུམ་པ།      རྟོགས་གཙོད་ཀྱི་བ།  
 ༡      ལུགས་འདྲིའི་ལམ་གྱི་འཇོག་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

- ३ ལུགས་འདྲིའི་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།  
 བཞི་པ། རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྱིས།
- ༡ ལུགས་འདྲི་ལ་སྤང་བྱ་དང་། བསྐྱོམ་བུའི་རྣམ་གཞག་  
 འཛོག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་བྱིས།
- ३ བཞི་ལམ་འབྲས་བུ་སྤུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོ་ཙམ་བྱིས།  
 ལྔ་པ། ཆེག་གནད་མཆན་འབྲེལ།
- ཤེས་སྒྲིབ། ཤེས་བུའི་སྒྲིབ་པ་སྟེ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་  
 ཐོབ་པར་གཤམ་སུ་གྱུར་པའི་སྤང་བྱ་རྣམས།
- ཀུན་པདྨ་གསལ། སྤོང་ཉིད་དང་། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་བུ་  
 ཐམས་ཅད།
- ཉོན་སྒྲིབ། ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་གཤམ་སུ་གྱུར་པའི་སྤང་བྱ་  
 རྣམས།
- ཉན་རང་། ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་བསྐྱུས་མིང་།
- རྒྱན་མཐའ། སེམས་རྒྱན་མཐའ་མ་སྟེ། སྤྲང་ཅིག་གཉིས་  
 པར་འཆང་བྱ་ངེས་ཀྱི་རྒྱན་མཆམས།
- ཆོས་དབྱིངས། སྤོང་ཉིད།

སྒོ་བ་ཚན་བདུན་པ།

དབུ་མ་པ།

དབུ་མ་པ་ནི། བདེན་གྲུབ་ཀྱི་ཚུལ་རྒྱུ་ལྡང་མེད་པར་  
ཁས་ལེན་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ། དབུ་མ་པའི་དོན་ཡིན།  
རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་དབུས་ཁས་ལེན་པས་ན། དབུ  
མ་པའམ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྤྲོ་བ་ཟེམ།

དེ་ལ་དབྱེ་ན། དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་དང་། ཐལ་འགྱུར་བ་  
གཉིས་ལས། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཐ་སྟད་དུ་ཁས་ལེན་པའི་  
ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྤྲོ་བ་དེ། དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་དོན་ཡིན། ཚུལ་  
གསུམ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་རྟགས་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་  
དངོས་འགོག་པར་བྱེད་པས་ན། རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་བཞེད། དེ་ལ་དབྱེ་  
ན། ཕྱི་དོན་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། རང་རིག་ཁས་ལེན་པའི་རྟལ་འབྱུར་  
སྤྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་དང་། རང་རིག་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། ཕྱི་  
དོན་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཁས་ལེན་པའི་མདོ་སྤྱོད་པའི་དབུ་



མ་རང་རྒྱད་པ་གཉིས་ཡོད།

དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་བཤད་ནི། ལྷ་བ་མཐར་ཐུག་པ་དབྱ་མ་པའི་  
རང་གཞུང་ལས་ལེན་ཅིང་། སྤྱོད་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་ཕལ་ཆེ་བ་སེམས་ཙམ་  
པ་དང་། སྤྱོད་བསྐྱེད་ནས་བཤད་པས་ན། རྣལ་འབྱོར་སྤྱོད་པ་དང་།  
ལྷ་བ་མཐར་ཐུག་པ་དབྱ་མ་པའི་རང་གཞུང་ལས་ལེན་ཅིང་། སྤྱོད་ཕྱོགས་  
ཀྱི་གནད་ཕལ་ཆེ་བ་མདོ་སྤྱོད་བཤད་པ་དང་། སྤྱོད་བསྐྱེད་ནས་བཤད་པས་ན།  
མདོ་སྤྱོད་པའི་དབྱ་མ་པ་ཞེས་ཟེས།

གཞིའི་རྣམ་གཞག་ལ། རྣམ་འབྱོར་སྤྱོད་པའི་དབྱ་མ་རང་རྒྱད་  
པ་ལྟར་ན། རང་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མས་  
རང་ཉིད་གཉིས་སྤང་རྒྱུ་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་དེ། དོན་དམ་  
བདེན་པའི་དོན་དང་། དེ་ལ་སྤྱོད་གཞི་ཆོས་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ནས་དབྱེ་ན་སྤྱོད་  
ཉིད་བཅུ་དྲུག་སྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད། རང་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་  
མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མས་གཉིས་སྤང་དང་བཅས་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་  
པར་བྱ་བ་དེ། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ལ་ཚུ་ལྟ་བུ་ཡང་དག་  
ཀུན་རྫོབ་དང་། སྤྱི་རྒྱུའི་ཚུ་ལྟ་བུ་ལོག་པའི་ཀུན་རྫོབ་གཉིས་སོ།

ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི། བང་ཟག་རྟག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་  
གྱིས་སྤྱོད་བཤད་བང་ཟག་གི་བདག་མེད་རགས་པ་དང་། བང་ཟག་རང་རྒྱ

ཐུབ་པའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་པས་སྤྲོད་པ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྤྱོད་མོ།  
 གཞུགས་དང་གཞུགས་འཛིན་ཆད་མ་རྒྱུ་གཞན་གྱིས་ཐུབ་པས་སྤྲོད་པ་  
 ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་རགས་པ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་ཐུབ་ཀྱིས་  
 སྤྲོད་པ་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤྱོད་མོ་སྟེ་དེ་རྣམས་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་ཡིན།  
 གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ཉོན་ཐྱིབ་དང་། ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་གཤམ་སྤྱིབ་  
 ཡིན། དེ་གཉིས་ལམ་གྱི་སྤང་བ་ལྟར་འདོད། ལམ་ལ་ཐོག་པ་གསུམ་གྱི་  
 ལམ་ལྟ་གསུམ་བཅོ་ལྔ་ཁས་ཡིན།

འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ལ། ཉན་ཐོས་རིགས་ངེས་རྣམས་ཀྱིས་  
 གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་བསྟོམ་བུའི་གཙོ་བོར་བྱེད།  
 རང་རྒྱལ་རིགས་ངེས་རྣམས་ཀྱིས་གཞུང་འཛིན་གཉིས་སྤྲོད་གི་ལྟ་བ་བསྟོམ་  
 བུའི་གཙོ་བོར་བྱེད། ཐོག་ཆེན་རིགས་ངེས་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་བདག་  
 མེད་བསྟོམ་བུའི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བསྟོམས་གིང་བསྟོམ་པ་བྱངས་མེད་  
 གསུམ་གྱི་བར་དུ་ཆོགས་གཉིས་སྐྱེ་ཆེན་པོ་བསམས་དེ་མཐར་སྐྱེན་མཐའི་  
 བར་ཆད་མེད་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིབ་གཉིས་མ་ལུས་པ་སྤངས་པ་ན་སྤྱི་  
 ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་བྱེད་དོ།

མདོ་སྟེ་སྟོན་པའི་དབྱུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ནི། རང་རིག་ཁས་མི་  
 ཡིན་ཞིང་ཕྱི་དོན་ཁས་ཡིན་པའི་སྤྲོད་ནས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་

གཞག་འགའ་རེས་མ་གཏོགས་གཞན་ནལ་འཕྱར་སྤྱོད་པ་བ་དང་འདྲོ།

དབུ་མ་ཐལ་འགྱར་པའི་གྲུབ་མཐའ་ནི།     རང་གི་མཆན་ཉིད་  
གྱིས་གྲུབ་པ་ཐ་སྟད་ཙམ་དུ་ཡང་མི་བཞེད་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྒྲུབ་དེ།  
དབུ་མ་ཐལ་འགྱར་པའི་དོན་ཡིན།     ཐལ་འགྱར་ཙམ་གྱིས་ཕྱི་ནོལ་གྱི་  
རྒྱུད་ལ་བསྒྲུབ་བྱ་རྟོགས་པའི་རྗེས་དཔག་སྒྲིབ་ར་འདོད་པས་ན་ཐལ་འགྱར་  
བཞིས་བཟོད།

དེའི་ལུགས་ཀྱི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ནི།     གཞི་གྲུབ་ན་རང་གི་  
མཆན་ཉིད་གྱིས་མ་གྲུབ་པས་ཁྲབ་པ་ཁས་ལེན།     ཐ་སྟད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་  
ཆད་མས་རྟེན་དོན་གང་ཞིག     །ཐ་སྟད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མ་རང་ཉིད་ལ་  
ཐ་སྟད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མར་སོང་བ་དེ།     རང་ཉིད་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་  
ཡིན་པའི་དོན་ཡིན།     དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་གསུང་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཡང་ལོག་  
གཉིས་སུ་འབྱེད་ཀྱང་སྤྱིར་ཀུན་རྫོབ་ལ་ཡང་ལོག་གི་དབྱེ་བ་མི་འབྱེད།  
མཐར་ཐུག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མས་རྟེན་དོན་གང་ཞིག     །མཐར་ཐུག་  
དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མ་རང་ཉིད་ལ་མཐར་ཐུག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མར་  
སོང་བ་དེ།     རང་ཉིད་དོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་དོན།     བུམ་པ་རང་  
བཞིན་གྱིས་མེད་པ་ལྟ་བུ་མཆན་གཞི་ཡིན།     སློལ་ཆད་མ་དང་།     ཆད་  
མིན་གྱི་སློབ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་དང་མི་འདྲ་བས་ཡུལ་

རྟོགས་པའི་སློ་ཐམས་ཅད་ཆད་མར་འདོད། རང་རིག་མངོན་སུམ་མི་  
 འདོད། འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་ཡི་ཤེས་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་  
 རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་ལ་འཁྲུལ་ཤེས་ཀྱིས་བྱུང་པ་དང་། སོ་སྤྱིའི་རྒྱད་ལ་རྣལ་  
 འབྱོར་མངོན་སུམ་ཡོད་པ། བཅད་ཤེས་ཡིན་ན་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མ་  
 ཡིན་པས་བྱུང་པ་སོགས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་མང་ངོ་།

ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྤྱོད་པ་དང་།  
 ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤྱོད་པ་གཉིས་ལ་སྤྱོད་པས་མེད་ཅིང་། དེ་གཉིས་ལམ་  
 གྱི་དམིགས་པ་དང་། གང་ཟག་དང་། ཆོས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཉིས།  
 ཉོན་སྤྱོད་དང་དེ་གཉིས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཤེས་སྤྱོད་དུ་འདོད། ཐེག་པ་  
 གསུམ་པོ་རེ་རེ་ལ་འང་ལམ་ལྔའི་རྣམ་གཞག་དང་ཐེག་ཆེན་ལ་ས་བཅུའི་  
 རྣམ་གཞག་ཀྱང་བྱེད།

འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ནི། ཐེག་དམན་རིགས་ངེས་རྣམས་  
 ཀྱིས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རིགས་པ་མདོར་བསྡུས་ཅམ་གྱིས་བསྒྲུལ་པ་  
 ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་འཛིན་ས་བོན་དང་བཅས་པ་སྤངས་པ་ན། རང་གི་  
 བྱང་ཆུབ་ཐོབ།

ཐེག་ཆེན་གྱི་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་བྱེད་ཚུལ་ནི། བྱང་སེམས་  
 རྣམས་ཀྱིས་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་རིགས་པའི་རྣམ་བྱངས་མཐའ་ཡས་

པའི་སྒྲོ་ནས་རྒྱས་པར་བསྒྲུལ་སྟེ་སྒྲིབ་པ་སྤྱིང་བར་བྱེད། དེ་ཡང་ཉོན་སྒྲིབ་  
 ཟད་པར་མ་སྤངས་པར་ཤེས་སྒྲིབ་སྤྱིང་བའི་འགོ་མི་རྩོམ་ལ། དམན་  
 ལམ་སྤོན་དུ་མ་སྤྱིང་བའི་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱིས་ས་བརྒྱད་ནས་ཉོན་སྒྲིབ་  
 མ་ལུས་པ་སྤངས་ཏེ་ཤེས་སྒྲིབ་སྤྱིང་བའི་འགོ་རྩོམ་པ་ཡིན། དམན་ལམ་  
 སྤོན་སྤྱིང་རྣམས་ནི། སྤར་ཐེག་དམན་དགྲ་བཙེམ་གྱི་སྐབས་ཉོན་སྒྲིབ་མ་  
 ལུས་པ་སྤངས་ཐེན་པས། དེ་ནས་ས་བརྒྱད་པ་མ་ཐོབ་བར་སྤང་བྱ་སྤྱིང་  
 རྒྱ་མེད་དོ། །དེ་གཉིས་ཀ་མཐར་རྒྱུན་མཐའི་བར་ཆད་མེད་ལམ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ཤེས་སྒྲིབ་མ་ལུས་པ་སྤངས་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྒྲུབ་ཞིའི་གོ་  
 འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་དོ།

## སྤྱིང་ཚན།

དང་པོ།      སྒྲིབ་ཚན་ལ་བཞུས་ནས་ལན་གྱིས།

༡      དབུ་མ་རང་རྒྱུད་བའི་དོན་དང་།      སྒྲུབ་ཤད་ཇི་ལྟར་ཡིན་  
 ནམ།

- १ དབྱ་མ་ཐལ་འགྱུར་པའི་དོན་དང་། སྒྲ་བཤད་ཇི་ལྟར་ཡིན་  
 ནམ།
- २ དབྱ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ལ་དབྱེན་ག་ཚོད་ཡོད་པ་དང་། གང་  
 དག་ཡིན་ནམ།
- བཞིས་པ། གལ་ཆེའི་མིང་ཆེག །  
 ཐལ་འགྱུར། སྤྱོད་ཕྱོགས། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད།  
 ནལ་འབྱོར་སྤྱོད་པ། ཇིས་དཔག །ཆོས་ཀྱི་བདེན་འཛིན།  
 ས་བརྒྱུད་པ། བདེན་གྲུབ། ཉག་ཆད།
- བསྐྱམ་པ། རྟོགས་གཅོད་ཀྱི་བ།
- १ ནལ་འབྱོར་སྤྱོད་པ་དང་མདོ་ཞེ་སྤྱོད་པ་བཞིས་མི་འདྲ་བའི་  
 ཁྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ།
- २ ནལ་འབྱོར་སྤྱོད་པའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- བཞི་པ། རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྱིས།
- १ དབྱ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་  
 གཞག་རགས་ཙམ་བྱིས།
- २ ཐེག་ཆེན་གྱི་བྱང་ཆུབ་མདོན་དུ་བྱེད་ཆུལ་མདོར་ཙམ་བྱིས།
- ལཱ་པ། ཆེག་གནད་མཆན་འབྲེལ།

|            |   |
|------------|---|
| དྲིལ་ཆད།   | བདེན་གྲུབ་དུ་འཛིན་པའི་དྲིལ་ལྟ་དང་།   གདན་<br>མེད་དུ་འདོད་པའི་ཆད་ལྟ་གཉིས།                            |
| རྣལ་འབྱོར། | སེམས་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པ།  |
| སྒྲིག་གྱུ། | ཉི་མ་ཚ་བའི་དུས་ཀྱང་རིང་བྱེ་ཐང་སྒྲིབ་ནས་ཚུ་<br>འགྲོ་བ་ལྟ་བའི་འབྲུལ་སྤྲང་།                            |
| གཟུང་འཛིན། | ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་བསྐྱུས་པའི་མིང་།   |
| མཉམ་བཞག།   | ཆ་མཉམ་པར་བཞག་པ་སྟེ།   སྟོང་པ་ཉིད་ལ་<br>སེམས་ཅི་གཅིག་དུ་དམིགས་ནས་མཉམ་པར་<br>བཞག་པ།                   |
| སོ་སྟེ།    | སོ་སོ་སྟེ་བོ།   |
| བཅད་ཤེས།   | རྟོགས་ཟིན་རྟོགས་པའི་རིག་པ་སྟེ།   རང་འདྲིན་<br>བྱེད་ཀྱི་ཆད་མས་རྟོགས་ཟིན་གྱི་དོན་སྒྲར་ཡང་<br>རྟོགས་པ། |

སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ།  
 བོད་དྲུ་དར་བའི་ནང་པའི་ཚུལ་དང་།  
 དེའི་འབྱུང་ཁུངས་མདོར་བསྟུས།

རང་འཇིག་བོད་དྲུ་དར་བའི་ནང་པའི་ཚུལ་ལུགས་རྣམས་གཞི་  
 ལམ་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག     །ཕྱི་རྒྱལ་པ་དང་ནང་པ་ལྟ་བུ་འདྲི་ཚུལ་  
 མི་མཐུན་པའི་ཐད་དང་ཅིག་རྩ་བ་ནས་མིན།

དཔེར་ན།     བནམ་བྱ་ལྟ་བུ་དཔེ་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།  
 བཟོ་བོ་མཁས་པ་སོ་སོའི་རིག་པའི་རྩལ་དང་།     ཉམས་མྱོང་གི་ཁྱད་པར་  
 གྱིས་ནང་གི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་གནད་ཀ་དང་།     ཡོ་བྱད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
 ཕྱིའི་གཞུགས་བོང་ཆེ་ཆུང་དང་།     གཞུགས་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ།     ཚོན་  
 མདོག་མི་འདྲ་བ།     བཟོ་བྱ་སོ་སོའི་ལས་ཀྱིས་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་  
 སྤུང་བུ་འདྲ་མིན་ཅི་མ་ལས།     དོན་དྲུ་གནམ་བུའི་རིགས་ཇི་ཅི་མ་ཡོད་  
 ཀྱང་།     རང་ཉིད་གང་དྲུ་འགྲོ་སའི་དམིགས་ཡུལ་དེར་སླེབས་པའི་ཐབས་  
 མི་ཆུང་གི་རྣམ་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཕྲུར་ཤིང་གིས་ནམ་མཁའི་ལམ་



ནས་བཟོད་པ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་ཅིང་། གནམ་གྱི་ཐམས་ཅད་རིགས་  
 གཅིག་དུ་ངོས་འཛིན་པ་དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལུགས་དེ་དག་  
 ཀྱང་རང་རང་གི་ཐོག་མའི་སྤྱོད་འབྱེད་མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་དེ་དག་གིས་  
 རང་གིས་ཉམས་སྦྱང་ལ་བརྟེན་ནས་གདུལ་བྱ་ལམ་ལ་འབྲིད་པའི་ཐབས་  
 མཁས་ཀྱི་ཚུལ་ཤུན་བྱ་རེ་འདྲ་མིན་དང་། གསུངས་ཚུལ་བདེ་དང་ཐ་  
 ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་ཟུར་ཤུན་བྱ་རེ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ཙམ་  
 ལས། དོན་དུ་ཆོས་ལུགས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བརྒྱབ་  
 གྲའི་གཙོ་བོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡིན་པ་གཅིག་པ་དང་། དེའི་རྒྱབ་  
 གྲེད་ཀྱི་ཐབས་ལྷག་པའི་བསྟན་པ་གསུམ་ཡ་མ་བུལ་ཞིང་། ལྟ་བུ་བཀར་  
 བདགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ལས་མི་འདྲའ་བར། མདོ་རྒྱགས་རྩེ་འབྲེལ་དུ་  
 ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་མི་མཐུན་པ་མེད་པར་ཐམས་ཅད་མཐར་གདུགས་ན་  
 འབབ་ས་གཅིག་རང་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་གདམ་དཔེ་ལའང་། བཤད་  
 པ་མཐུན་ན་མཁས་པ་མིན། རྟོགས་པ་མ་མཐུན་ན་གྲུབ་ཐོབ་མིན་ཟེར་  
 པ་རེད།

ཆོས་ལུགས་དེ་དག། རང་རང་གི་ཐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་ནི། ཕྱི་  
 ལོ་ ༡༡༠ ལོར་ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པཎ་སྐ་སྐ་ལ་བོད་དུ་བྱོན་ཏེ་  
 བསམ་ཡས་མཆིམས་ཤུར་རྒྱབ་སྟེ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་རྒྱད་དང་

ཐུབ་ཐབས་མང་དུ་བསྐྱུད། རྗེ་འབངས་ཉི་ཤེས་མཁས་སྐལ་ལྷན་འདུས་  
པའི་ཚོམ་བྱར་གསང་ཆེན་དོན་རྗེ་ཐེག་པའི་ཚོས་ལམ་ལ་བསྐྱོར་བ་ལས་རིམ་  
གྱིས་བརྒྱད་པ་རྣམས་བཤད་ཐུབ་ཀྱིས་རིང་ལུགས་འཛིན་པ་ལ་གསང་  
ཐུགས་རྟེན་མའི་བྱབ་མཐའ་དང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༣ ལོར་འབྲུངས་པའི་མར་སྟོན་ལོ་རྒྱུ་བ་ཚས་ཀྱིསྟོ་  
གྲོས་ཐུག་པར་དུ་ལན་གསུམ་བྱོན་ནས་པར་ཆེན་རྒྱ་རོ་པ་དང་། མི་དྲི་པ་  
སོགས་སྐྱ་མ་དུ་མའི་ཞབས་ལ་གདུགས། ཚད་ལྷན་གྱི་གཞུང་བཤད་  
བསྐྱུར་མཇུག་དེ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་དང་། མཉམ་མེད་དུགས་པོ་ལྷ་  
རྗེ་སོགས་ནས་བརྒྱད་པ་ལ་བཀའ་བརྒྱད་པའི་བྱབ་མཐའ་བྱང་། འདི་ལ་  
ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཆེ་བཞི། རྒྱུད་བརྒྱད་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༤ ལོར་འབྲུངས་པའི་ལམ་ལྷན་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་  
པོས་འབྲོག་མི་ལོ་རྒྱུ་བའི་དྲུང་ནས་རྒྱ་ལེན་འི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་ཚོས་  
སྟོང་(བི་རུ་པ་)དང་པར་ཆེན་གཡང་ར་ནས་བརྒྱད་པའི་ལམ་འབྲས་  
གསན་ཞིང་། ས་ཆེན་གོང་མ་རྣམས་ལ་སོགས་ནས་བརྒྱད་པ་ལ་ས་སྐྱ་པའི་  
བྱབ་མཐའ་བྱང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལོར་བི་ཀྲ་མ་ལ་གྲོ་ལའི་མཁན་པོ་ཆེན་པོ་དྲི་པ་  
ཀ་ར་གྲོང་ཉུན་པོད་དུ་ཕེབས་དེ་མདོ་ཐུགས་ཀྱི་ཐབ་ཚས་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་ཞིང་།

རྒྱལ་གྱིས་གསུངས། བར་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་པརྟེ་ཏ་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་མདོ་  
 རྒྱུད་གྱི་དགོངས་དོན་རྣམས་དཔུང་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་རིགས་པའི་  
 ལམ་ལས་བྲངས་དེ་བཤད་ཅིང་གཏན་ལ་ཡུ། དེ་དོན་གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་  
 འཁྱོར་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་ཉམས་སྲུབ་བྲངས་དེ་དོགས་པ་ཆད་མ་ཐུགས་  
 རྒྱུད་ལ་འཁྱུངས་པའི་གདམས་པ་ཟུང་མོ། ཐ་མར་བོད་གངས་ཅན་གྱི་  
 རྒྱལ་སློན་ཕུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་དང་། རྩོན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བཀའ་  
 དྲིན་ཅན་དེ་རྣམས་གྱིས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ལྟ་ཅི། ལུས་དང་སྲོག་ལའང་  
 མི་ལྟ་བའི་དཀའ་སྤྱད་དང་། བཙོན་འགྲུས་དག་པོས་རྒྱ་བལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་  
 དུ་མ་རྒྱ་བཞིན་དུ་ཉུལ་དེ་ཅོད་མེད་ཡོངས་སྲུབ་གསུམ་པའི་པརྟེ་ཏ་དང་གྲུབ་  
 ཐོབ་མང་པོ་མཉམ་པ་གསུམ་གྱིས་མཉམ་པར་བྱས་ནས་གདམས་པ་  
 རྣམས་གསན་ཞིང་གསུང་རབ་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་དེ་རྣམས་ཡིན། དེ་  
 དག་གཞི་དང་ཅ་བར་བཟུང་ནས་ཉན་བསམ་སྒྲོ་གསུམ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་  
 དེ་དག་དང་མི་མཐུན་པ་བོད་གྱི་སྐྱེ་མས་རང་བཟོས་བྱས་པའི་ཆོས་གཅིག་  
 ཀྱང་མེད། དེར་བརྟེན་བོད་གྱི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
 རུང་། ཆོས་གྱི་གནད་དོན་སྐོར་དོགས་སེལ་དང་བྲངས་གདུགས་དགོས་པ་  
 ཅུང་ཟད་ཅིག་བྱུང་ནའང་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ངམ་རྒྱ་གར་པམ་གྲུབ་གང་  
 རུང་ཞིག་གི་གསུང་ལ་བྲངས་གདུགས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ཡིན།

# སྒྲིང་ཚན།

- དང་པོ།      སྒྲིང་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྱིས།
- ༡      བོད་དུ་དར་བའི་ནང་བའི་ཚོས་ལུགས་རྣམས་ཅ་བའི་  
           བསྐྱབ་བྱ་གཅིག་ཡིན་པའི་དཔེ་དོན་འབྲེལ་བཤད་ཅི་ལྟར་  
           ཡིན་ནམ།
- ༢      ཚོས་ལུགས་དེ་དག་ཐོག་མར་འབྱུང་ཚུལ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ།  
 བཞི་པ།      བལ་ཆེའི་མིང་ཆོག །  
           ཉམས་ཁྱོང་།      ལྟ་བ་བཀར་བདགས།      ཟུང་འབྲེལ།  
           ཅི་འབངས་ཉིར་ལྟ།      རིང་ལུགས།      སྒྲིང་དོགས།      སྒྲི་ཏི།
- མཐུམ་པ།      རྒྱགས་གཅོད་ཀྱི་བ།
- ༡      བཀའ་བརྒྱུད་པའི་བྱ་བ་མཐའ་བྱུང་ཚུལ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༢      ས་སྒྲི་པའི་བྱ་བ་མཐའ་བྱུང་ཚུལ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- བཞི་པ།      རང་ཆོག་ཐོག་ནས་གྱིས།
- ༡      དག་ལྟན་པའི་བྱ་བ་མཐའ་བྱུང་ཚུལ་གྱིས།
- ༢      བསམ་རྒྱུ་ལྟར་པར་རགས་ཅམ་གྱིས།
- ལྔ་པ།      ཆོག་གནད་མཆན་འབྲེལ།



